
كتاب
الدايت أسلوب حياة
إعداد / مصطفى علي
تعمل دايت وتخس
معانا
الدايت
أسلوب حياة

بسم الله الرحمن الرحيم



مقدمة

هذا الكتاب تم فيه تجميع كل المعلومات الممكنة التى ستساعد كل من يطلع عليه فى تغيير حياته للأفضل وان يفقد الوزن بشكل صحى بدون أدوية ,فقط بالنظام الصحى والرياضة الخفيفة,وهذه المعلومات خلاصة تجارب واقعية حقق اصحابها نتائج رائعة, وهدفنا فى هذا الكتاب هو ان يكون معك كل المعلومات فى ملف واحد ترجع اليها بشكل سريع وسهل ومن يعانى من اى مشاكل صحية رجاء استشارة الطبيب

وهذا العمل لوجه الله

تحياتى للجميع

أدمن صفحة



لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



فهرس الكتاب



فهرس الكتاب





آثار السمنة على الصحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا



الام الظهر

الام المفاصل

أمراض القلب

الاكتئاب

بعض أنوع السرطان

ضيق التنفس أثناء النوم

مرض السكرى

اضطرابات في الجهاز الهضمي

أمراض الكلي المرارة

الكوليسترول وإرتفاع ضغط الدم

معانا
الدايت
اسلوب حياة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

طرق إنقاص الوزن





طرق إنقاص الوزن

تعالى نتناقش فى طرق إنقاص الوزن المتعددة علشان اقنعك ان السبيل الوحيد لإنقاص الوزن فى النهاية هو النظام الصحى والرياضة

لو نفسك تعمل دايت وتحس حلك معانا

1. أدوية التخسيس
2. أعشاب ووصفات
3. عمليات جراحية
4. الرياضة فقط
5. أنظمة غذائية









1.أدوية التخسيس



أدوية التخسيس متعددة وانواع كثيرة وكلها اثبتت انها تسبب مشاكل صحية ولا جدوى من استخدامها وما هى الا تجارة كبيرة لجلب المال والاتجار بأمال كثير من البشر الذين يحلمون بالتخلص من السمنة وانتشرت تجارة تلك الادوية عن طريق صفحات الانترنت أو بشكل غير رسمى كى يختبئ وراء ستار لأنه يعلم جيداً انها خطيرة على ارواح الناس وكثيرا منها مغشوش ويتم صناعته بطرق يدوية بعيداً عن مصانع الادوية ولذلك أنصحك بالابتعاد عن تلك الادوية والتى لها العديد من المشاكل والاثار الجانبية التى سوف تلاحقك طوال حياتك وفكرة عمل تلك الادوية كالتالى

1.أدوية تعمل على رفع ضربات القلب لزيادة معدلات الحرق

طبعاً هذا النوع من الادوية يسبب مشاكل صحية كبيرة تخيل انت قلبك يدق بشكل مستمر ليل نهار ما الذى يمكن ان يصيبه طبعا امراض القلب والضغط ده غير صداع مستمر ولا قدر الله تلف فى صمامات القلب والوفاة







2.أدوية تعمل على الوصلات العصبية لقطع الشهية

من أخطر انواع الادوية والتى تعمل على الخلايا العصبية لإعطائك الشعور بالشبع وفى الحقيقة هي تؤثر على جميع الخلايا العصبيه فى جسمك مما يؤدى الى حدوث حالات اكتئاب شديدة ,صداع مستمر , تعرق وزياد فى ضربات القلب , النسيان وغيرها من الاعراض الخطيره ويجب ان تعلم انك عندما تتوقف عن تناول تلك الادوية يعود الوزن بشكل كبير جداً لأنك فقدت الكثير من العناصر ويصبح النزول فى الوزن صعب جدا جدا







3.أدوية تعمل على تقليل إمتصاص الدهون فى الوجبات

أدوية تعمل على امتصاص الدهون فى الوجبة واخراجها مع البراز وتمتص حوالى 30 % من الدهون فى الوجبة وتعتبر تلك الادوية الاقل خطورة ولكن ليس لها اى قيمة عند اتباعك لأنظمة صحية وذلك لأنك تقلل من تناول الدهون واى نقص فى تناول الدهون سيحرم الجسم من امتصاص بعض الفيتامينات التى تحتاج للدهون كوسيط ليمتصها الجسم , ومن الاعراض الجانبية الشعور الدائم للذهاب للحمام واخراج براز زيتى ,زيادة حركة الامعاء ومع تناولها بشكل مستمر تؤدى احيانا الى تورم ورعشة فى الاطراف وزيادة معدل ضربات القلب







4.أدوية مجهولة

وهناك العديد من الادوية مجهولة المصدر والتى تصنع فى مصانع تحت السلم وتسببت فى كوارث لكثير ممن يبحثون عن الادوية فى التخسيس وكان اشهرها كبسولات تحتوى على يرقات من الدود تنتشر فى المعدة وبالتالى لا تسمح للجسم بإمتصاص الطعام وطبعاً الاثار التى تسببها مدمره بداية من الانيميا الحادة نتيجة سؤ التغذية وحتى الوفاة









2.أعشاب ووصفات

هناك العديد من الاعشاب والوصفات اما فى بعض محلات الأعشاب أو وصفات موجوده على صفحات الفيس بوك ,وفكرة تلك الاعشاب باختصار إما تسبب إسهال وبذلك لا يستطيع الجسم الاستفادة بالعناصر الغذائية ويتسبب ذلك فى حدوث الجفاف او سؤ التغذية وما فقدته من وزن يعود مره اخري بشكل سريع أو وصفات لرفع ضربات القلب كا خليط الزنجبيل والقرفة والليمون والكمون وغيرها من الوصفات التى تؤثر على القلب وحدوث ارتفاع فى ضغط الدم وايضا تسبب التهابات المعدة وخصوصاً عند تناولهاعلى الريق لذلك لو اردت ان تتناول مشروب فا لا تخلط شئ مع شئ وتناول كل شئ بمفرده كالليمون أو قرفة أو زنجبيل وابتعد عن الخلطات



3. عمليات جراحية

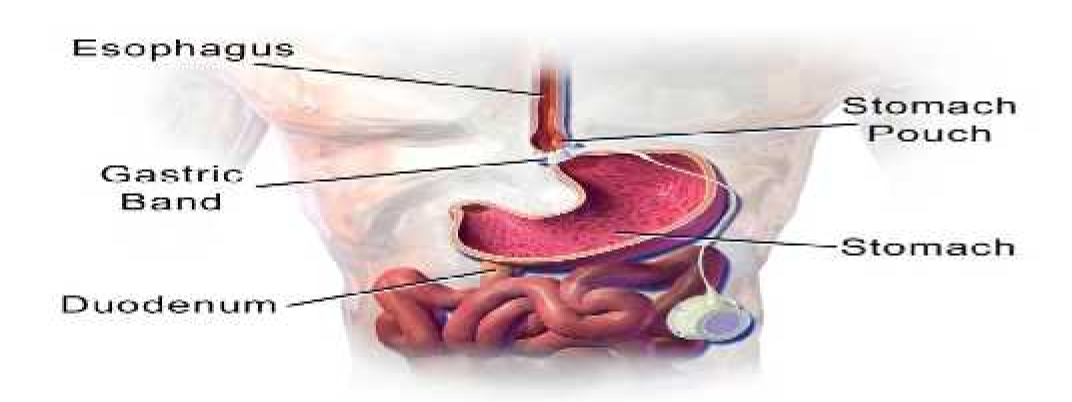
التطور المستمر فى عالم الطب وضع حلول كثيرة لجميع الامراض وتم وضع حلول عديدة لأمراض السمنة بداية من عمليات شفط الدهون وصولاً لعمليات تكميم المعدة أو المسمى الثانى لها والذي يعتبر اقل انتشاراً خوفاً من بشاعة الاسم وهو قص المعدة ,**حلول طبية مهمة فى بعض الحالات التى تستدعى ذلك وتكون السمنة وصلت لحد انها قد تتسبب فى يوم وليلة فى القضاء على صاحبها** ولكن انتشرت تلك العمليات بشكل كبير واصبحت سلعة رائجة بين الناس وتتفاوت الاسعار وكل واحد وفلوسه ,واصبح ما يحدد قرار العملية هو وجود المال وليس حالة المريض , وفى ندوة نادى الشمس والذى حضرها الدكتور صلاح الكردى استشارى الجراحة أكد ان تلك العمليات فقط لحالات خاصة ممن هم يعانون من مشاكل صحية قد تتسبب فى وفاتهم من السمنة

ولذلك انصح كل انسان يعتقد ان تلك العمليات هى الحل لحالته فا رجاء استشارة طبيب من اقربائك او تثق به وهو سوف يقول لك ما هو الحل المناسب لك ,وتتعدد عمليات جراحة السمنة سواء حلول مؤقته أو حلول دائمة ,ومن الحلول المؤقته كا عمليات بالونة المعدة و ربط المعدة أو حلول دائمة مثل عمليات قص المعدة (التكميم) , وسنستعرض أهم تلك العمليات وفكرة عملها ,ولكن تذكر انك لو كنت بصحتك وتمشى على قدميك لا تلجأ ابداً لتلك الحلول ,لا تدخل ابداً غرفة عمليات وتعرض نفسك لخطورة العمليات وخصوصاً التخدير الذي قد يتسبب فى حدوث جلطات مع الاوزان الكبيره وما بعد العمليات , وتذكر ان جسمك هو هبة من الله وامانة سيسألك عنها,وتذكر ان المشكلة ليست فى معدتك ولكن فى تفكيرك الذي لن يتغير بتغيير معدتك ولكن تفكيرك هو من سيغير كل شئ وليس معدتك فقط





العمليات أكثر إنتشاراً

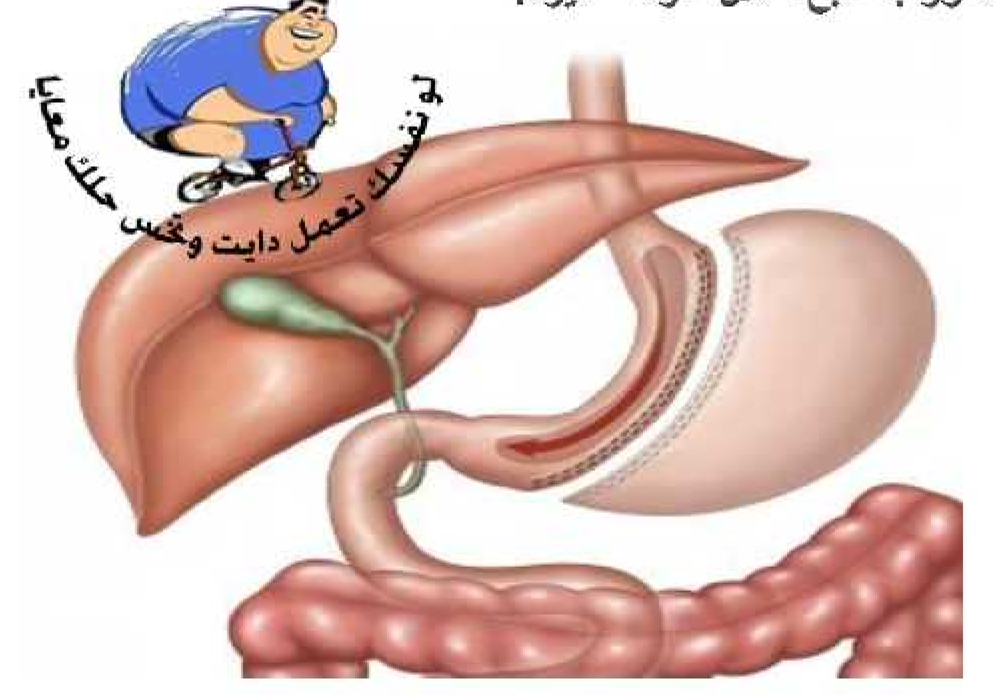


Adjustable Gastric Banding

معانا الدايت اسلوب حياة

عمليات تكميم أو قص المعدة

تكميم المعدة هي عملية جراحية لإنقاص الوزن، يتم فيها تقليل حجم المعدة إلى حوالي 25٪ من حجمها الأصلي، من خلال الاستئصال الجراحي لجزء كبير من المعدة. تقلل العملية حجم المعدة بشكل دائم، مع العلم أنه من المحتمل أن يتم توسع المعدة في وقت لاحق في الحياة. يتم تنفيذ هذه العملية بشكل عام عن طريق المنظار ولا يمكن الرجوع فيها , بإزالة جزء من المعدة، وترك جزء صغير منها بحجم حبة الموز، يصبح بالإمكان الحد من كمية الطعام المتناولة والشعور بالشبع خلال فترة قصيرة.



طبعاً الاضرار التى يمكن ان تحدث

1. مضاعفات العمليات الجراحية
2. تسرب الحامض المعدى وحدوث وفاة
3. حدوث قئ من الدم
4. حدوث إكتئاب
5. نقص فى الفيتامينات وتعويضه بأخذ كبسولات
6. ترهل الجلد نتيجة النزول السريع فى الوزن
7. الشعور بالتعب والضعف
8. جفاف
9. الامساك



عمليات ربط المعدة

تعدّ عمليّة ربط المعدة المعروفة أيضاً حزام المعدة من إحدى الجراحات الشائعة لخسارة الوزن ومحاربة السمنة المفرطة، حيث يتمّ وضع نوع من الحزام المخصّص حول الجزء العلوي من المعدة من خلال منظار دون حاجة لشقّ البطن. وبالتالي، فإنّ هذه التقنية تُبقي على ممرّ صغيرّ لمرور الطعام ببطء نحو القسم السفلي، ما يقلّل بنسبة كبيرة كميّة الطعام التي يستطيع المريض تناوله بمعنى أخر تقوم على تبطئ حركة وصول الطعام من المرئ للمعدة

مساوئ

النتيجة مع هذا النوع من العمليات غير مضمونة، حيث أنّ هناك إحتمال ألّا تحقق هدفها في خسارة الوزن في حال لم يلتزم المريض بالإرشادات، من خلال تناول مأكولات ومشروبات مرتفعة السعرات الحراريّة وغنيّة بالمواد الدهنيّة، حتى ولو بكميات أقلّ.
قد ينجم عن هذه العمليّة بعض المضاعفات غير المرغوبة مثل تحرّك الحزام وانزلاقه، توسّع المعدة العلويّة أو تقرّحها.
بما أنّ المريض يعاني من السمنة المفرطة، يجب الأخذ بعين الإعتبار خطورة التخدير وتأثيره على أجهزة الجسم الحيويّة.

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

المعدة المصغّرة

الحلقة

أنبوب يمكن من خلاله توسيع وتضييق الحلقة



عمليات بالون المعدة





من أكثر العمليات انتشاراً وومن خلال تجاربنا الكبيره خلال الاعضاء وجدنا ان هذا الحل الاكثر فشلا على الاطلاق لأنه يعتمد على ادخال بالون من السليكون الى داخل المعدة ومن ثم يتم ملئها بسائل معقم كى تطفو فى المعدة وتأخذ حيزاً من المعدة وبالتالى يقلل من حجم المعدة بشكل مؤقت مما يساعد على الشبع بشكل اسرع ومن ثم انخفاض الوزن ولكن كما كان الحل مؤقت فا ايضا انقاص الوزن سيكون مؤقت وعند ازالة البالون يعود حجم المعدة كما سبق ويعود استهلاك الطعام كما سبق ويعود الوزن كما كان,

ما هى أضرار بالون المعدة؟

أولا حدوث غثيان وقئ فى الأيام الأولى لتركيب البالون نتيجة استخدام المنظار وهنا يتم وصف دواء مضاد للغثيان والقئ.

ثانيا قد يحدث اصابة لجدار المعده او القناه الهضمية اثناء التركيب.

ثالثا قد يحدث تلوث او نمو بكتير بالسائل داخل البالون ومن ثم عند حدوث ثقب بالبالون يحتمل الإصابة بالحمى والتشنجات وهو احتمال ضئيل.

رابعا نتيجة استخدام البالون والتى تعتبر جسم غريب داخل المعدة قد يحدث قرحة بجدار المعدة وهنا يأتى دور الطبيب فى وصف دواء لتقليل الحامض بالمعدة. ويجب ابلاغ الطبيب فى حالة حدوث أى أعراض أو الأحساس بانكماش البالون تلقائي



عمليات شفط الدهون

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا



طبعا عمليات شفط الدهون منتشره بشكل كبير ومخاطرها كثيره بداية من مخاطر التخدير وما يمكن حدوثه من جلطات أو حدوث تلوث اثناء وبعد العملية أو حدوث قطع فى المعدة مما تسبب فى تسرب الحامض المعدى ووفاة المريض وكل هذا حدث لحالات كثيرة ولو مش مصدق ادخل بنفسك على يوتيوب وشاهد بعينك تلك الحلات ومأساة عمليات شفط الدهون , طيب لو ربنا كتب ليك النجاة من تلك العمليات ماذا يحدث ؟؟؟!!!! هتجد نفسك بترجع تزيد تانى بشكل كبير وتبدأ الدهون تظهر فى اماكن جديدة فى جسدك لأنك ببساطه لم تحل المشكلة الاساسية وهى الفكر والمعدة والخلايا الدهنية , واعطى مثال لتلك العمليات كالحنفية (الصنبور) ينقط نقط من الماء ليملاء وعاء وكل ما فعلته افرغت الوعاء ولم تقم بإصلاح الصنبور وبالتالى سيعود الوعاء بالامتلاء مره اخرى , ولذلك انصحك ان تعالج المشكلة الاساسية وهى اتباع نظام غذائي صحى مما سيترتب عليه بالتسلسل تغيير فى كل نواحى حياتك وجسدك

4.التخسيس بالرياضة فقط

ناس كتير بتقول ايه المشكلة اننا ناكل كل شئ ونلعب رياضه ونخس كمان , طبعا تناول الطعام وممارسة الرياضة سيؤدى الى انقاص الوزن لأن معدل الحرق عندك أكثر سيصبح اعلى من السعرات الحرارية التى تتناولها وبالتالى سيحدث انخفاض فى الوزن ولكن عندما تتوقف عن ممارسة الرياضة سيزيد جسمك مره اخري بشكل كبير لأن ببساطة معدتك كما هى وخلاياك الدهنية كما هى فتجد ان جسمك فى زيادة بشكل مستمر , ولذلك انصحك بجعل الرياضه عامل مساعد بجانب النظام الغذائي الصحى.

ولا تكن الاساس فى انقاص وزنك





5.أنظمة غذائية



هناك العديد والعديد من الانظمة الغذائية الصحية والغير صحية الغريبة والعادية وكثير من الاشخاص يقعون فريسة لأنظمة تدمر لهم الحرق من خلال استنزاف العضلة وحدوث نقص فى العناصر الحيوية فى الجسم والماء وتجد ان نزول الميزان سهل فى البداية ولكن بعد ذلك تشعر بالضعف والتعب وعدم القدرة على الاستكمال وتعود مره اخري لتعوض مافقدته من عناصر ويعود الجسم بزيادة الضعف او اكثر ,ولذلك انصحك بإتباع نظام غذائي صحى متزن عن فهم وعلم وان تتعلم جيدا ما هى عناصر الغذاء وتأثيرها على الجسم وبالتلى سيتسنى لك صنع نظام غذائى صحى لنفسك دون الحاجه الى شخص ,وفى المقال التالى ستفهم طبيعة الغذاء والجسم وبعدها سنستعرض اهم الانظمة الغذائية التى ستنفعك فى حياتك وستكون لك دليل جيد فى حياتك لأنها من واقع تجربة شخصية ولك الاختيار فى الاخذ بها أو لا



الرجيم والغذاء

تقرير

هاااااااااام







بقلم
مصطفى على

مقدمة

فى البداية لازم تعرف ان الجسم هو اذكى منظومة خلقها الله, وعلشان كده من الصعب خداع الجسم ولكن عند فهمه جيدا هنقدر نتفاوض معاه ونريحه وفى نفس الوقت هنخس, وعلشان تفهم الجسم كويس وايه الى هيريحه وايه الى هيتعبه وايه سبب تكون الدهون فى الجسم يبقي لازم تعرف كويس اوي مصادر الغذاء للجسم وفوائدها وفكرتها وايه منهم بيسبب زيادة الوزن وليه وكل عنصر بيعطي الجسم طاقة كام وافتكر اننا هنا مش جايين نخس وخلاص لكن احنا جايين نغير حياتنا علشان نتعلم من الأخطاء السابقة ونعيش باقى حياتنا بصحة ونشاط ان شاء الله ..يلا نبدأ

الغذاء يتكون من 5 عناصر

الكربوهيدرات









الفيتامينات



الكربوهيدرات

هي مركبات **نشوية وسكرية** مؤلفة من عناصر أساسية هي الأوكسجين ، الكربون ، الهيدورجين ، وجزء كبير من الغذاء يكون على شكل كربوهيدرات .

أين توجد :

1- الأرز – القمح -الخبز – المكرونة – النشا- البقسماط – البسكويت – الشوفان – التوست - البطاطس).

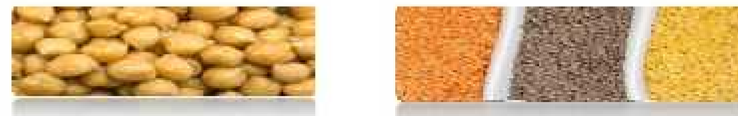








2- البقوليات : العدس – الحمص –البسلة.. .





3- الفواكه - العسل – السكر – المربى – الحلويات وتسمى السكريات البسيطة والتي يتم امتصاصها بعد الأكل بفترة بسيطة .

وظائف الكربوهيدرات



إعطاء الطاقة للجسم وتعتبر المصدر الرئيسي للطاقة المباشرة وغير المباشرة ، حيث يعطي كل **1 جرام من الكربوهيدرات 4 سعرات حرارية (كالوري)**

بعد هضم المواد الكربوهيدراتيه في الجسم تتحول إلى الجلوكوز (سكر بسيط) وهو مصدر الطاقة المباشرة للعضلات ، ويتم تخزينه في العضلات وفي الكبد إلى وقت الحاجة ، وتحتوي العضلات حوالي 350 جرام والكبد 100 جرام .

ولذلك نشعر بإرتياح عند تناول العيش والارز والمكرونه لأنها ترفع من مستوى الطاقة الداخلية ويظهر ذلك مع النظام الكلاسيك (الورقة الاولى) ونشعر ببعض التعب فى اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع وذلك بسبب قلة النشويات

1 جرام من الكربوهيدرات يعطى 4 سعرات حرارية

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

يعنى ايه 4 جرام كربوهيدرات يعطي 4 سعرات حرارية ؟؟

كل طعام بنأكله بيكون فيه نسبه من الكربوهيدرات يعنى مثلا قطعة الخبز 30 جرام بها 15 جرام كربوهيدرات يعنى مش الـ 30 جرام كلهم كربوهيدرات لكن فيها عناصر أخري زي البروتين والالياف يعنى لو أكلنا 30 جرام خبز كده اكتسبنا 60 سعر حرارى (15 * 4)..تعالو نشوف الجدول التالى ونعرف من خلاله كمية الكروهيدرات فى بعض الاطعمة

الغذاء	جرام كربوهيدرات
- خبز30 غرام (1شريحة)	15 جرام
- أرز مطبوخ ½ كوب	15 جرام
- بسكويت (4 قطع)	15 جرام
- حبة تفاح	15 جرام
- كيك قطعة صغيرة	30 جرام

الغذاء	غرام كربوهيدرات
- ملعقة عسل	15 غرام
- ملعقة سكر كبيرة	10 غرام
- كسترد ½ كوب	45 غرام
- كوب حليب	12 غرام
- قطعة لحم	0 غرام

50 % من مجموع السعرات الحرارية للشخص

بتكون مصدرها الكربوهيدرات

(العيش والارز والمكرونة ..)

لو نفسك تعمل دايت وخس حلك معانا

ولازم نعرف ان 50 فى المائة من السعرات الحرارية اللازمة للإنسان بتتمثل فى الكربوهيدرات , وده هيعطى الجسم الطاقة اللازمة للحفاظ على الوزن والبقاء, لكن اى زيادة عن ذلك فا الجسم بياخد الكربوهيدرات دى ويحولها لدهون, وعلشان كده فى فترة التخسيس بنقلل من استخدام الكربوهيدارت (العيش والارز والمكرونه وغيرها ...) وفى نفس الوقت ما نقدرش نمنعها لفترات طويله للحفاظ على معدل حرق الجسم ونسبة الجلكوز فى الدم الذي يمكن ان يحدث اغماء لو حدث اي نقص به ولذلك ننصح بأخذ معلقتين السكر أو العسل يوميا وعدم الاهمال فى تناولهما

ولذلك هو ده سر النظام بتاعنا الى على الصفحة هو تقليل تناول الكربوهيدرات فى اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع والاكتفاء بالمصادر القليلة للكربوهيدرات مثل الزبادى والسكر والعسل والحليب وذلك للحفاظ على حرق الجسم ليظل بشكل طبيعى وفى نفس الوقت يعكس الجسم دورته بدلا من ان يقوم بتحويل اى سعرات زيادة الى دهون يبدأ فى استهلاك الدهون ليمد الجسم بالطاقة اللازمة ..وبكده يكون حافظنا على الحرق وفى نفس الوقت بنخس بدون اى تعب او ارهاق



البروتينات



يتكون البروتين من العناصر التالية

(نيتروجين ، اكسجين ، هيدروجين وكربون) .

يوجد البروتين في اللحوم (الأسماك ، الدجاج ، البيض ، الحليب ، البقوليات ، وبكميات قليلة في الخضار) .







ومن أهم وظائفه بناء خلايا الجسم وتجديد التالف منها .

ويدخل في بناء العضلات .

يدخل في تركيب وعمل هرمونات الجسم .

يمد الجسم بالطاقة .

1 جرام من البروتين يعطى 4 سعرات حرارية

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

1 جرام من البروتين يعطي 4 سعرات حرارية .

ويحتاج الإنسان العادي إلى **35** فى المائة من السعرات الحرارية بروتين

ومن الصعب جدا ان يتحول البروتين الى دهون ولذلك هو الافضل فى انظمة التخسيس كا مصدر للطاقة والشبع وبناء العضلات لكن أكله بكثرة لفترات طويلة يؤثر على الكلى و الكبد لأن الكبد هو المسؤل عن صنع الخلايا البروتينيه فى الجسم



الغذاء	البروتين
ـ كوب حليب	8 جرام
ـ بيضة مسلوقة	7 جرام
ـ قطعة جبن 30 غرام	7 جرام
ـ لحم مطبوخ 30 غرام (قطعة بحجم البيضة)	7 جرام
ـ كوب شوربة عدس	16 جرام

الدهون



تتكون الدهون من الأكسجين والكربون وتنقسم إلى قسمين :

1- دهون نباتية مثل الزيوت بكافة أنواعها .

2- زيوت حيوانية مثل الزبدة ، السمنة ، الشحوم ، وغيرها.





يعطي الـ 1 جرام دهون 9 سعرات حرارية ومتوسط احتياج الجسم اليومي من الدهون حوالى 15 بالمئة من مجموع السعرات اليومية واى زيادة تسبب زيادة الوزن



وظائف الدهون

1- تمد الجسم بالطاقة فكل 1 جرام = 9 سعرات حرارية .

2- الأحماض الدهنية مهمة في امتصاص الفيتامينات ، وتجدد الخلايا الدفاعية والتناسلية .

3- حماية الأعضاء الداخلية مثل الكبد ، الكلى ، بحيث تكوّن طبقة حولها



الفيتامينات



هي مواد عضوية يحتاجها الجسم بكميات قليلة جداً وتوجد غالباً في الخضار والفواكه والحليب , وتكمن أهميتها في أنها تحافظ على سلامة الجسم وصحته في تنظيم عمليات الجسم المختلفة ، وعمليات التأكسد وأداء العضلات وحيوية أنسجة الجسم .

الأملاح المعدنية



مثل الكالسيوم ، الحديد ، البوتاسيوم ، الصوديوم وغيرها الكثير



وظائفها

1- بناء الهيكل العظمي للجسم .

2- لها وظائف كيميائية مثل الحديد – يدخل في بناء الهيموجلوبين .

الطاقة داخل الجسم

يحصل الجسم على الطاقة من الغذاء ليقوم بممارسة النشاط البدني للعمل والرياضة وكذلك الأعمال الإدارية للأعضاء الداخلية للجسم .

العضلات هي المحرك الرئيسي للجهاز الحركي في الجسم ففي طريق انقباضها وانبساطها تتحرك الأعضاء الداخلية والخارجية .

المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم هو **الجلوكوز** والذي يأتي من تحول المواد الغذائية في نهاية عمليات التحول الكيميائية في الجسم .

وكل جسم يختلف عن الاخر فى استهلاك السعرات الحرارية حسب النوع والعمر والنشاط اليومي والجدول التالى يوضح ذلك (حسابات تقريبية)

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

الجنس	العمر	بدون نشاط بدنى	نشاط متوسط	نشيط
إناث	11-18	2400	2600	2800
	19-30	2000-1800	2200-2000	2400
	31-50	1800	2000	2200
	50+	1600	1800	2200-2000
رجال	11-18	3000-2800	3200-3000	3400-3200
	19-30	2600-2400	2800-2600	3000
	31-50	2400-2200	2600-2400	3000-2800
	50+	2200-2000	2400-2200	2800-2400

علشان تحسب احتياجاتك اليوميه
من الطعام بشكل صحي

لو عايز تحافظ على صحتك ووزنك لا يزيد ولا يقل لازم يكون توزيعك فى الطعام كالتالى
50 % كربوهيدرات
35 % بروتينات
15 % دهون
يعني لو احتياجاتك اليوميه 1000 سعر حراري لازم تاخد 500 سعر حراري مصدر طاقة من الكربوهيدرات و 350 سعر مصدر طاقة من البروتينات و 150 سعر حراري مصدر طاقة من الدهون
وطبعا كلنا عارفين الجرام كربوهيدرات بيعطي 4 سعر حراري يعنى كده احنا محتاجين (4/500) = 125 جرام كربوهيدرات
وطبعا عارفين ان الـ 1 جرام بروتين بيعطي 4 سعر حراري يعنى كده احنا محتاجين (4/350) = 87 جرام بروتين
وطبعا الـ 1 جرام دهون بيعطي 9 سعر حراري يعنى كده احنا محتاجين (9/150) = 16 جرام دهون
وبكده الشخص الى هياخد سعرات حرارية 1000 فى اليوم علشان يحافظ على صحته ووزنه بياكل (125 جرام كربوهيدرات و 87 جرام بروتين و 16 جرام دهون

ازاى تحسب الطاقة

ومصدرها من على اي منتج

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

Nutrition information

Typical values	Per 100g	Per ¼ pot	% based on GDA
Energy	256 kJ 61 kcal	[illegible] kcal	3.8%
Protein	4.9g	6.1g	13.6%
Carbohydrate	6.9g	8.6g	[illegible]
of which sugars	6.9g	8.6g	9.6%
of which starch	nil	-	-
Fat	1.5g	1.9g	[illegible]
of which saturates	0.9g	1.1g	[illegible]
mono-unsaturates	0.4g	0.5g	-
polyunsaturates	nil	[illegible]	-
Fibre	nil	nil	nil
Salt	0.2g	0.3g	[illegible]
of which sodium	trace	0.1g	[illegible]

Vitamins & minerals — % of RDA Recommended daily amount

Calcium	168mg	210mg	26%

دى الطاقة الى هتحصل عليها لو أكلت 100 جرام من المنتج ده 61 كالوري

هنا بيقولك ان الـ 100 جرام فيهم 4.9 جرام بروتين يعنى لو ضربنا الـ 4.9 فى 4 هيطلع السعرات الحراريه المكتسبة من نسبة البروتين

وهنا بيقول ان فى الـ 100 جرام 6.9 جرام كربوهيدرات طبعا نضرب فى 4 علشان نحصل على السعرات الحرارية المكتسبه من الكربوهيدرات

وهنا بيقول ان فى الـ 100 جرام يوجد 1.5 جرام دهون لو ضربنا الـ 1.5 فى 9 هيطلع السعرات المكتسبه من الدهون

$$4.9X4 + 6.9X4 + 1.5\ X9 = 61\ kcal$$



علشان تخس بشكل صحى لازم تتبع الانظمة الصحية التى تضم كل العناصر الهامة الى بيحتاجها الجسم والى كل عنصر فيها مهم جدا جدا سواء لإعطاء الطاقة زي الكربوهيدرات أو للنمو زي البروتينات او لمساعدة الجسم ف امتصاص الفيتامينات زي الدهون, وبالتالى اى انظمة غير صحية بتعتمد فى الاساس على التخلص من عناصر مهمة فى الجسم بتفشل لأن الجسم بيعاود تعويض تلك العناصر المفقودة وبالتالى يعود الوزن بسرعة الصاروخ, لكن من خلال الانظمة الصحية فإننا نقوم بمناورة مع الجسم وهو اجباره لبعض الوقت من الاتجاه الى حرق الدهون وذلك من خلال تقليل تناول كمية الكربوهيدرات التى تعطى الجسم الطاقة اللازمة وبما ان الجسم قام بتكون الدهون فى السابق نتيجة الافراط فى تناول الكربوهيدرات (العيش والارز والمكرونه والسكريات وغيرها) فإن الجسم يبدأ فى استهلاك

ذلك المخزون من الدهون لإعطاء الجسم الطاقة اللازمة وفى نفس الوقت نظل محافظين فى تلك الفترة على اعطاء الجسم العناصر الهمامة للنمو مثل البروتين والفيتامينات والاملاح المعدنية وتقليل الكربوهيدرات فقط فى اوقات واعطائه فى اوقات اخري وذلك للحفاظ على حرق الجسم ان يعمل بشكل مستمر دون توقف ودون ان يقل, يختلف حرق الجسم من شخص لشخص على حسب تكوينه الجسمانى وعلى حسب الوزن والسن والنوع ذكر ام انثي وايضا حسب نشاطه اليومي ويختلف معدل النزول من شخص لأخر على حسب كمية المخزون من الدهون فتجد ان الاشخاص الذين اوزانهم اكثر من 100 كيلو معدل نزولهم كبير لأن لديهم كمية كبيرة من الدهون ويقل معدل النزول كلما قل الوزن وذلك لأن الجسم يحاول بشتى الطرق الحفاظ على ذلك المخزون (**خاصية البقاء**)

لا تفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا



حساب مؤشر كتلة الجسم لتحديد مستوى السمنه فى الجسم

مؤشر كتلة الجسم هي عملية حسابية بسيطه لتحديد مستوى السمنه

الوزن (كيلو جرام) ÷ الطول بالمتر فى نفسه　　كتلة الجسم

تفسير	كتلة الجسم
وزن أقل من الطبيعي	أقل من 20
وزن طبيعي	من 20 إلى 25
وزن زائد	من 25 إلى 30
سمنة مفرطة	أعلى من 30

مثال: لو فرضنا شخص وزنه 100 كيلو جرام وطوله 1.6 متر (160 سم) يبقى علشان نعرف مستوي السمنه عند ذلك الشخص

39 = (1.6 * 1.6) /100

يعنى كده مؤشر كتلة الجسم يساوي 39 ..ناخد الرقم ده ونروح الجدول هنجد ان أعلى من 30 هو سمنة مفرطه وبالتالى كده عرفنا اننا نعانى من اسمنه المفرطه وكلما قل الرقم كلما تحسن الوضع

جدول تحديد السعرات الحرارية لكل شخص

الجنس	العمر	بدون نشاط بدنى	نشاط متوسط	نشيط
إناث	11-18	2400	2600	2800
	19-30	2000-1800	2200-2000	2400
	31-50	1800	2000	2200
	50+	1600	1800	2200-2000
رجال	11-18	3000-2800	3200-3000	3400-3200
	19-30	2600-2400	2800-2600	3000
	31-50	2400-2200	2600-2400	3000-2800
	50+	2200-2000	2400-2200	2800-2400

طبعا احتياجاتك اليومية من السعرات الحرارية بتتحدد من خلال عوامل كتير مثل الوزن والسن والنوع والطول والانشطة اليومية وغيرها من العوامل وتسهيلاً لذلك هتلاقى فى الجداول السابقة رقم تقريبي للإحتياجات اليومية للسعرات الحرارية على حسب السن والنوع

ازاى نحافظ على الوزن

نفترض ان هناك **رجل عمره 25 سنة** ومن خلال الجدول السابق فإن متوسط احتياجات الشخص من السعرات الحرارية اليوميه **هى 2700 سعر حراري** وعلشان يخافظ على الوزن ده دون زيادة او نقصان لازم يستهلك طعام بقيمة 2700 سعر بس زي ما اتفقنا فى بداية المقال ان لازم 2700 سعر يكونو من 3 مصادر رئيسية 50 فى المائة كربوهيدرات (1350 سعر) و 35 فى المائة بروتينات (945 سعر) و 15 فى المائة دهون (405 سعر) .. وعلشان تحسب الجرامات الى هتحتاجها من كل عنصر فى اليوم كالتالى



1 جرام كربوهيدرات بيعطى 4 سعر حراري

1 جرام بروتينات بيعطى 4 سعر حراري

1 جرام دهون بيعطى 9 سعر حراري



يحتاج هذا الرجل

(4/1350) جرام من الكربوهيدرات = 337.5 جرام

(4/945) جرام من البروتين = 236 جرام

(9/405) جرام من الدهون = 45 جرام



وبالتالى الرجل الى عمره 25 سنه محتاج ياكل بشكل يومي 337.5 جرام وبروتينات 236 جرام ودهون 45 الكربوهيدرات جرام علشان يحافظ على وزنه وصحته ونشاطه .

Nutrition Facts

Serving Size 172 g

Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 8
	% **Daily Value***
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	1%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 7mg	0%
Total Carbohydrate 36g	12%
Dietary Fiber 11g	45%
Sugars 6g	
Protein 13g	

Vitamin A	1%	Vitamin C	1%
Calcium	4%	Iron	24%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

NutritionData.com

طبعا اى منتج بتشتريه هتلاقى
Nutrition facts
وده بتكتب عليه كل العناصر الى جواه بالجرام يعنى هنا مثلا لو اخدت 172 جرام من المنتج ده هتحصل على 1 جرام دهون و36 كربوهيدرات و 13 جرام بروتين وتخصمهم من الجرامات الى بيحتاجها الجسم فى اليوم يعنى مثلا وهكذا كل ما تاكل منتج تخصم من الجرامات المتاحه ليك فى العناصر الثلاثة الهامة (كربوهيدرات – بروتينات – ودهون)

لماذا يحدث زيادة فى الوزن



يحدث زيادة فى الوزن عندما نقوم بأكل كميات كبيرة من الطعام على خلاف التقسيم السابق لنسب البروتين والكربوهيدرات والدهون فتجد الاشخاص الذين يزداد وزنهم يعتمدون فى طعامهم على الكربوهيدرات والدهون بشكل كبير مما يؤدي الى زيادة المخزون من الدهون داخل الجسم بمعنى اننا لما بناكل عيش كتير ودهون زي الوجبات السريعة فا ده بيؤدي الى زيادة الوزن بشكل سريع ولنفترض ان الرجل الذي عمره 25 عام والذي كان يأكل سعرات حرارية تعادل 2700 سعر بدأ يأكل سعرات حراريه وليكن 4000 سعر حراري معظمها كربوهيدرات ودهون هنجد ان الشخص ده وزنه بيزيد بفارق الزيادة فى الطعام بمعدل 1300 سعر حراري هنجد ان الجسم هيحول الـ سعرات الزيادة الى دهون وتجد نفسك فى يوم واحد بيزيد وزنك 200 جرام يعنى فى الاسبوع كيلو يعنى فى الشهر ممكن تصل الزيادة لـ 4 كيلو يعنى فى ناس فى سنه ممكن يزيد وزنها من 60 كيلو الى 120 كيلو يعنى الضعف وده الى حصل معانا كلنا..



عمليـة انقاص الوزن



علشان نقوم بعملية انقاص الوزن بشكل طبيعى دون تعب او ارهاق لازم نقلل قيمة السعرات الحرارية الى بنأكلها خلال اليوم ونقلل من نسب استخدام الدهون والكربوهيدرات المصدر الرئيسي لزيادة الوزن والاهتمام بالبروتين لبناء الخلايا والمسئول عن النمو يعنى الرجل الذي عمره 25 عام ويحتاج الى سعرات يوميه 2700 سعر حراري هنقلل قيمة السعرات دى علشان نجبر الجسم يحرق من الدهون بمعنى اننا لو اخدنا فى بعض الايام 1000 سعر حراري فقط فا الجسم هياخد الـ 1700 سعر الباقيين من الدهون بس لازم ناخد بالنا ان ماينفعش نقلل السعرات لفترات طويله علشان الجسم هيتعود على السعرات المنخفضه بمعنى اننا لو اخدنا يوميا غذاء بقيمة 1000 سعر حراري الجسم بعد فترة هيبدأ يأهل نفسه على الـ 1000 سعر فقط ومش هيحرق غير الـ 1000 بس





وبالتالى الوزن مش هينزل لأن الجسم بطل يحرق بمعدله الطبيعي وبالتالى مش هيحتاج يحرق من الدهون وده اتغلبنا عليه خلال النظام الخاص بينا وهو تغيير الغذاء والسعرات بشكل مستمر ..بمعنى اننا فى اول 3 ايام بنقلل من قيمة الكربوهيدرات والسعرات بتكون اقل ما يمكن ممكن تصل لـ 900 سعر فى اليوم ثم فى خلال النظام الكلاسيك بنرفع قيمة السعرات وكمية الكربوهيدرات لتصل الى 1300 سعر تقريبا ويأتى بعدها اليوم الفري لنصل الى السعرات الاساسية وهى 2700 سعر حراري وبنفس التوزيع الطبيعى للغذاء عيش وارز وسكريات كتير وهي الكربوهيدرات بروتين اقل منهم ودهون اقل واقل 50 فى المائة كربوهيدرات و 35 فى المائة بروتين ودهون 15 فى المائة وبكده نكون استفدنا من ايام الرجيم جميعها ولا يحدث زيادة فى الوزن او ثبات نتيجة ضعف الحرق

أهمية الرياضة



لازم فى البداية نعرف الرياضه هى عامل مساعد فى انقاص الوزن وليست شئ اساسي يعنى ماينفعش نعتمد عليها فقط فى انقاص وذلك يرجع الى ان الرياضه ترفع من مستوي الحرق بمعنى ان الرجل الى سنه 25 سنه وحرقة 2700 سعر حراري فى اليوم لو لعب يوميا رياضة لمدة ساعة ممكن الحرق يوصل لـ 3500 سعر وبالتالى هيزود معدل نزول الجسم بشكل اسرع لكن من يعتمد فقط على الرياضة فى انقاص الوزن بمجرد انه يوقف النشاط الرياضي هيرجع وزنه يزيد تانى لأن النظام الغذائي بيعتمد على تصغير حجم المعدة وتصغير الخلايا الدهنية وده بتفتقده الرياضه فقط ولذلك انصح ان تكون الرياضه عامل مساعد وليس اساسي فى انقاص الوزن ..طبعا افضل الرياضات على الاطلاق هى المشي بشكل متغير فى السرعه ..طبعا يستحب ان تكون الرياضه بشكل متصل بمعنى انك تلعب ساعه كامله ولا تقل عن 30 دقيقة متصله لأن الجسم فى أول ربع ساعة بيحرق من الجلكوز وبعد مرور ربع ساعة مع استمرار الرياضه بيحرق من الدهون وبالتالى علشان تستفيد يجب الا تقل الرياضه عن 30 دقيقة متصله

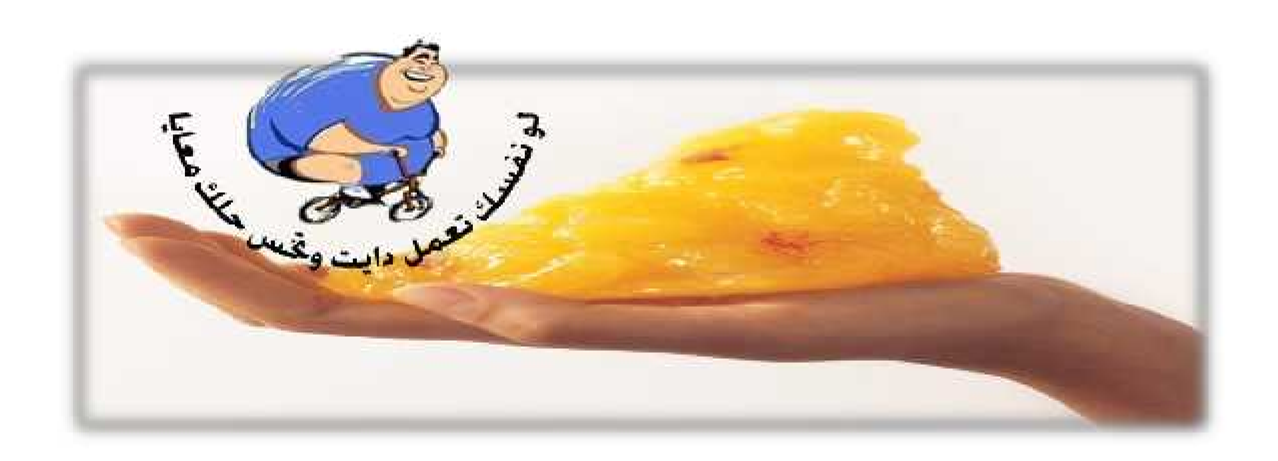


الدهون والعضلات



ناس كتير بتقول ان وزنها ثابت على الميزان وفى نفس الوقت المقاس بيتغير وده راجع لإختلاف الكثافة مابين كتلة الدهون وكتلة العضلات فا نجد ان حجم كتلة مقارنة بنفس الوزن للعضلات اكبر بكثير وبما اننا نتبع نظام صحى فا إن الجسم يبنى بعض العضلات التى تساعد على الحرق فا تختفى الدهون وتظهر بعض العضلات الخفيفة ويتعادلا فى الوزن وتجد هذا الفرق فى المقاسات ويوم ورا يوم يبدأ الجسم فى النقصان مع زياد معدل الحرق نتيجة زيادة قوة العضلات ..فا عليك بالصبر وان تستمتع بشكل جسمك وهو يتغير واترك الميزان...........

علشان تحرق كيلو دهون



علشان تحرق كيلو دهون لازم تستهلك 9000 سعر حراري بمعنى ان لو الحرق الطبيعي ليك 2700 سعر فى اليوم وعملت رجيم ووفرت فى اليوم متوسط 1000 سعر حراري يبقى هتحتاج 9 ايام لنزول كيلو واحد من الدهون ..وعلشان كده كل ما تزود مجهود المشي يوميا كل ما كان نزول الوزن اسرع ..

معلومات تهمك

لازم تعرف ان مهم اوي انك تصحى بدرى وتفطر بدري قدر اسطاعتك لأن الفطار من أهم الوجبات الى هتساعدك تخس بسرعه وشرب كوب مياه دافيه على الريق هينضف المعدة والقاولون ده هيساعد الجسم انه يبدأ بنشاط وحيويه وايضا شرب الماء خلال اليوم هام جدا لتنظيم الحرق وتنظيف الاجهزة ومنع جفاف البشرة والنوم الجيد من 7 الى 8 ساعات يوميا هينظم الحرق وخد بالك من الامساك لازم تاخد كوب الحليب خالى الدسم علشان الكالسيوم وكمان هيمنع الامساك وايضا تناول الخضار والسناكس اليوميه ليعطى الجسم العناصر الهامة وتقليل الملح هيساعدك على عدم احتباس السوائل داخل الجسم مما يساعد على انقاص الوزن ..واخر شئ هو الاهتمام باليوم الفري كما سبق ذكره وهو أخذ السعرات المناسبه لك خلال هذا اليوم يعنى لو انت رجل وسنك 25 سنه تاخد ال 2700 سعر حراري بالتوزيع الصحى للطعام 50 فى المائة كربوهيدرات 35 فى المائة بروتين و 15 فى المائة دهون ..علشان نستفيد باليوم صح ....

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا



شرح وتعليمات
النظام
معانا
الدايت
أسلوب حياة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

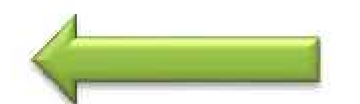
لو عضو جديد وعايز تبدأ معانا

الحالة	النظام
رجل أو سيدة سن أكثر من 12 عاماً أوأول مرة تعمل دايت أو موقف دايت من أكثر من شهر	النظام الاساسي وهتبدأ من الورقة رقم 1
رجل أو سيدة سن أكثر من 12 عاماً وموقف الدايت أقل من شهر	تبدأ من اسبوع الانقاذ ويليه يوم فري ثم تبدأ من الورقة رقم 4 وتستكمل باقى النظام
رجل أو سيدة سن أكثر من 12 عاماً وكنت تتبع نظام غير صحى	تبدأ أسبوع تنشيط الحرق ثم يليه الورقة رقم 4 وتستكمل باقى النظام
لو سيدة ترضع طفلاً وسن الطفل أكثر من 3 أشهر	النظام الاساسي + 3 أكواب حليب خالى الدسم يومياً وشرب الماء والسوائل المسموحه اثناء الرضاعة
لو سيدة ترضع طفلاً وسن الطفل أقل من 3 أشهر	نظام الحوامل + 3 أكواب حليب خالى الدسم وشرب الماء والسوائل المسموحة اثناء الرضاعة



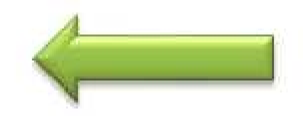


لو سيدة حامل	نظام الحوامل
طفل من عمر 5 الى 12 عاماً	نظام الاطفال
لو هتصوم صيام مسيحى	النظام الصيامى المسيحيى
لو هتصوم صيام إسلامى مدة طويلة	نظام الصيام الاسلامى فى رمضان
لو بتصوم يومى الاثنين والخميس	إفطارك بغداء النظام وسحورك بفطار النظام









برجاء استشارة الطبيب فى حالة الحمل والرضاعة او وجود ضغط أو سكر أو أمراض أخرى



إفهم النظام



نظام الصفحة هو نظام صحى متوازن به جميع العناصر الهامة التى يحتاجها الجسم وهو نظام قوى وذكى وغير ممل وسهل جدا جدا ويعتمد هذا النظام علي مناورة الجسم الذي يعتبر اذكى منظومة خلقها الله ومن خلال هذا النظام نعيد تصحيح اشياء كثيرة تسببت فيها لجسدك في سنوات اهمالك (تصغير المعدة - تقليص حجم الخلايا الدهنية - التخلص من مخزون الدهون) يعنى بتعمل عملية تصغير معدة وعملية شفط دهون بشكل طبيعي ,وكمان تقليص لحجم الخلاليا الدهنية كي تضمن عدم زيادة وزنك مرة اخرى وفكرة النظام هو انك اذا كنت اول مرة تبدأ نظام انقاص الوزن بتأخذ الاسبوع الاول الذي يكون عبارة عن تمهيد للجسم حتى لا يتفاجئ الجسم بتقليل تناول الطعام وذلك لمدة 7 ايام ثم يليه مباشراً الاسبوع الثانى الذي يكون تقليل اكثر ومنع نشويات فى وجبتى الغداء والعشاء والاكتفاء فقط بالنشويات فى وجبة الافطار ,

بعد الانتهاء من الاسبوع الثانى والتى مدته 6 أيام نأخذ يوم مفتوح عبارة عن وجبتين مفتوحتين فطار وغدا بينهم 5 ساعات صيام كي يهضم الجسم الطعام ونحافظ علي حجم المعدة ويتم التركيز اكثر في هذا اليوم علي النشويات والسكريات لزيادة معدل الحرق والحفاظ علي معدل الحرق دائماً مرتفع وبدون اليوم المفتوح سيقلل الجسم الحرق ويتوقف عن النزول , بعد اليوم المفتوح نبدأ الاسبوع الثالث ويكون فكرته منع النشويات لمدة 3 ايام لكي يحرق الجسم من مخزون الدهون لانك تخرج من الفري بأقصي معدلات حرقك ويكون هذا الاسبوع 3 ايام ورقة رقم 3 وثلاث ايام ورقة رقم 1 وذلك للحفاظ علي الجسم من منع النشويات فترة طويله والتمهيد ليوم الفري وبعد ما بتخلص الـ 3 ايام ورقة رقم 3 والـ 3 ايام الورقة رقم 1 تأخذ اليوم السابع مفتوح لإعادة تنشيط الحرق وتبدأ من بعد اليوم الفري الاسبوع الرابع 4 ايام ورقة رقم 4 ويومين ورقة رقم 2 واليوم السابع مفتوح وهكذا ...ونستمر في اللعب مع الجسم منع النشويات وادخالها بعد ذلك بالتدريج ثم يوم فري ونكمل باقي الاسابيع حتى نصل للوزن المناسب ونبدأ نظام التثبيت













نصائح هامة
قبل بدء النظام



1. توكل على الله وقول بسم الله توكلت على الله.
2.يجب ان يكون عندك ميزان واحد بس هتوزن عليه يعنى مش عايزك كل شويه توزن بميزان مختلف والافضل تعتمد علي المقاسات فهى ادق
3. الوزن هيكون مرة واحدة اسبوعيا فى نهاية اليوم السادس من كل اسبوع ولو مش حابب توزن خالص يكون افضل
4. لو ناوى توزن نفسك كل يوم يبقى ماتعملش دايت احسن لان وزنك لنفسك كل يوم هيأثر على النفسية علشان هتصاب بالقلق وبالتالى الحرق هيتأثر وبالتالى مش هتخس فا ارجوك ابعد عن الميزان اطول فترة ممكنة.
5.حافظ على نفسك من الامساك فهو العدو الاول للصحة وخصوصا الدايت واشرب مياه كتير وخضروات وتختار الفواكه التى بها اللياف والمشي لمدة طويله .
6.حاول ان دايما تكون من جواك متفائل ومرح لان ده هيساعدك كتير فى نزول الوزن

7.لما حد يطلب منك تاكل او تشرب حاجه مخالفة للنظام ماتقولوش انا عامل دايت لان طبيعي هيسمعك الجملة الشهيرة "يعنى دي الى هتبوظ الدنيا ياعم كل كل متخفش " وبالتالي لازم يكون ردك معلش انا بطنى تعبانى ومش هتستحمل اكل او اشرب ده وتقوله "عندك نعناع بس من غير سكر وحياتك ..هو طبعا هيقلب الدنيا ويجبلك نعناع ...خليك ناصح بقي.

8. حاول دايما يكون عندك ملابس ضيقة فى البيت تلبسها كل شويه ويكون هدفك انك لازم جسمك يوصل للمقاس ده.

9.اياك اياك توزن نفسك بعد الفري لان طبيعي كل العك الى عكيته موجود فى بطنك لسه فا مش محتاجه يعني ذكاء اكيد وزنك هيكون زايد زيادة وهمية.

10. حاول فى بعض الوقت ترخم على نفسك بمعنى لما تلاقى ماما عاملة اكل انت بتحبة خش المطبخ واقف قدام الاكل وقوله اذيك يا معلم انا اه بحبك بس مش هاكل منك لان اكتشفت ان فى اغلى منك وهى صحتى يابرنس البرانيس

11.لازم تفطر الصبح بدون وجبة الفطار مش هتحرق ..الفطار مهم مهم مهم

12. .لو عملت الى عليك صدقنى هتخس وهتحس اد ايه بسعادة من جواك لما تشوف ثمرة جهدك ده.



نصائح 2/2











تعليمات النظام

علشان تحصل على نتيجة رائعة وتخس بإذن الله بشكل مظبوط لازم تلتزم بالنظام الغذائي تماما لاتزود ولاتقلل لان لو زودت مش هتخس ولو قللت غلط على الجسم ورجاء ايضا الالتزام قدر الامكان بالتعليمات التالية :

1.لو انت هتبدأ من اول اسبوع يبقى مفيش يوم فري الا بعد اسبوعين "بعد 13 يوم" لان الجسم مش بيكون واخد باله انك بتعمل دايت وبيحرق بشكل رائع وبالتالى هتلاقى نفسك اول اسبوعين مش محتاج يوم فري فى النص لان ممكن تنزل 6 و 7 كيلو فى الاسبوعين دول زى ما حصل معايا.

2. لو انت جديد وهتبدأ من اول ورقة يبقى لازم توقف اى نشاط رياضي وده علشان جسمك مش محتاج اى مجهود علشان يخس خلال اول اسبوعين وهيخس من غير حاجه وكمان مش عايزين نضغط عليه من اول يوم فا وفر حركتك وخليها من الاسبوع التالت.

3. لو انت بادئ معانا من الاسبوع الثالث او الانقاذ اتمشي عادي براحتك

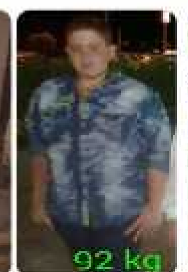
















4. المشي نصف ساعة متصلة على الاقل 3 مرات اسبوعيا (لو زيادة يكون افضل)
5. الابتعاد عن الرياضة العنيفة او الحديد لان هتسبب تكوين عضله على الدهون الموجوده وهتجد ان الجسم وزنه بيزيد مش بيقل والاكتفاء بالتمارين الخفيفة مثل نط الحبل.. السويدي..أيروبكس ..زومبا ..
6. اعتبر الرياضة دائما عامل مساعد للتخسيس وليس شئ اساسي فى نزول الوزن.
7. اليوم الفري من بعد الاسبوع الثاني وهيكون بشكل اسبوعي وتركز فيه علي النشويات والسكريات بجانب الاكل الطبيعي وتاكل بكميات معقوله علشان ماتتعبش والاكل حتى الساعة الثامنة مساء.
8. حاول توحد نوع اللحوم فى الغدا اول ثلاث ايام من كل اسبوع وذلك هيجعل المعدة تهضم بشكل سليم ويساعدك على التخلص بسرعه من الاكل داخل المعدة وبالتالى هتصغر بشكل اسرع وبالتالى هتخس افضل.
9. اوعي ابدا تاكل نوعين بروتين في وجبة واحده يعنى مثلا في الفطارماينفعش ناكل بيض وجبنة وفى الغدا ماينفعش ناكل لحمة وفراخ سوا .



تعليمات 2/5











10. مسموح ليك بين الوجبات تاكل الخيار بأي كمية او قتة او خس.

11. ليك 2 ملعقة سكر يوميا توزعهم على مشروباتك ولما يخلصو تقدر تكمل بسكر دايت زى ماتحب" ويجب تناول معلقتين السكر يوميا علشان معدل الحرق مايتأثرش وكمان مايحصلش دوخه.

12. يمكن استبدال ملعقة السكر بملعقة عسل نحل كبيرة او 3 تمرات في الصباح.

13.ممكن تشرب مشروبات ساخنة " شاى وقهوة و ينسون و نعناع وكركدية " باى كمية .

14. النيسكافية متاح بس للاسف كترة بيسبب ثبات الوزن وسيلوليت حاول ماتكترش عن 2 كوب باليوم ويكون سادة او باللبن خالى الدسم.

15. ليك يوميا كوب لبن خالى الدسم سواء تشربه مره واحدة او توزعهم على مشروباتك ومهم علشان الامساك.

16. لما تحس بجوع فى اى وقت ممكن تناول شوربة الخضار "كوسة+جزر+فاصوليا خضرا" فى اى وقت بس بدون مرقة او شوربة.



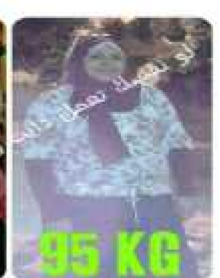












تعليمات 3/5

17. ابتعد عن شوربة اللحوم والفراخ لما تحتويه من دهون وبتقلل من الحرق بشكل كبير.
18.ممكن تشرب عصير ليمون فى اى وقت بالسكر الدايت او بملعقتين السكر المتاحين ليك فى اليوم.
19.اشرب كوب ماء دافئ او كوب عصير جريب فروت على الريق هيساعد كتير فى نزول الوزن.
20.يمكن استبدال اى ثمرة فاكهة بكوب عصير فريش او بيور بدون سكر.
21. لايمكن تناول اى فاكهة على شكل سناكس بين الوجبات .
22.تناول مالايقل عن 2 لتر ماء يوميا لكي يساعد على الحرق وتنظيف وتنشيط الاجهزة.
23.افضل فواكه للدايت "الاناناس. الكمثري. التفاح. الكيوي. الجوافة بدون بذر "
24.تناول الخضروات والمياه يمنع الامساك فا احرص علي تناولهم.
25. لو عندك اى مياه زيادة او املاح فى جسمك اشرب مغلي البقدونس على الريق مدر للبول وهتحس بالفرق.
26.طبق بطيخ بيكون بديل عن وجبة الفاكهة وليكن فى فطار الورقة الثالثة مثلا اوالاولى ولا يجوز اكله ليلا فى وجبة العشاء
27.الرمان مفيد لنضارة الوجه بس خد بالك ممكن يتسببلك في امساك , وبالتالى لو كويس معاك تاكل ثمرة بديل وجبة الفاكهة ولو تسبب في امساك اعمله عصير وصفيه



28. الكنتالوب ايضا الطبق منه يعتبر بديل وجبة للفاكهة سواء فى الفطار او العشا .
29.ليك عدد 2 بصلة و 2 جزرة و 2طماطم يوميا
30.ممنوع مبيضات المشروبات كلها دهون يعنى مفيش نيسكافيه 3 في واحد ولا 2 في واحد ولا كوفي ميكس ولا كابتشينو
31. لو قولت لحوم مسموحة في اي نظام اقصد (سمك-فراخ-لحمة-تونة-بيض-جبنة)
31. لو مقولتش كميات لحوم يبقى ليك 3 سمكات -2 علبة تونه-نص فرخة-شريحتين لحم-2 بيضة-قطعتين جبنة قريش او ثمن ملح خفيف او لايت
32. دايما حاول تتخلص من الزيوت الى فى التونة بغسلها جيدا عن طريق غسله بالخل .
33.ممكن تعمل سلطة بتنجان مشوي تاكلها فى اى وقت بالملعقة .
34.لو لخبطت غصب عنك اكتر من يومين ابدا اسبوع الانقاذ
35. ممنوع مشروب الشعير علشان بيزود محيط البطن (كرش)
36.لو عايز تخس بشكل سريع لازم تقلل ملحك وتنام كويس وتشرب مياه كتير
37. وجبة الفطار من اهم الوجبات لو تركتها الجسم مش هيخس
38.يمكن الاستغناء عن وجبة العشاء
39.اى اسبوع جديد تبدأة لازم يكون اليوم الى قبله فري يعنى مش ممكن نبدأ اسبوع جديد طبعا من بعد اول اسبوعين الا لما ناخد الفري.
40. رتب وجباتك فطار-غدا-عشا ومتبدلش وجبة مكان وجبة .



تعليمات 5/5













للحصول علي أفضل نتيجة



1. مواعيد الافطار من 5 الفجر وبحد اقصي 9 صباحاً
2. مواعيد الغداء من 2 ظهراً وحتى الـ 5 عصراً
3. مواعيد العشاء من السادسة مساء وحتى التاسعة مساء
4. يمكنك الاستغناء عن وجبة العشاء واستبدالها بكوب زبادى لايت مع نصف ليمونه
5. إذا اردت تناول شوربة العدس يكون في افطار الصباح للورقة الاولي او الثانية فقط وفى الايام شديدة البرودة فقط
6. تناول الماء بشكل منتظم من 2 لـ 3 لتر يومياً سواء بشكل مباشر او في صورة مشروبات كالينسون او النعناع او الكركدية او الشاى الاخضر او غيره من المشروبات المسموحة
7. ممارسة الرياضة وخصوصاً المشي بشكل منتظم أكثر من 30 دقيقة بشكل متصل 3 مرات في الاسبوع علي الاقل
8. دائما نوع في اكل الفاكهة بمعنى انك ما تركزش علي نوع واحد طول فترة الدايت وحدثت مشكلة في العام الماضي لاحد الاعضاء بسبب التركيز علي البرتقال تسبب في حبس الماء في الجسم وثبات الوزن ولذلك نوع فى تناول الفاكهة .
9. تناول كوب ماء دافئ وليس ساخن علي الريق مع ملعقتين صغيرتين عسل نحل



لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

10.النوم المتواصل 8 ساعات قبل الثانية عشر مساء والاستيقاظ مبكراً
11.التقليل من ملح الطعام
12. الابتعاد عن التوتر والقلق
13.تناول الخضروات
14.مضغ الطعام جيداً
15.دائما نتناول الفواكه التى ذات الالياف العالية والتى تشعرنا بالشبع
16.الموز ليس من الممنوعات ولكنها ثمرة سريعة المضغ والهضم وسعراتها تقريبا ضعف الثمرة العادية كالتفاح وتتراوح مابين 105 ل 120 سعر ولكنها غنية بالبوتاسيوم فا يمكنك تناول ثمرة واحده فقط مع وجبة الغداء في الورقة الاولي
17.الخيار واى ثمرة فاكهة تحتاج الى وقت كثير في المضغ والهضم تكون رائعة لأنها بعد المضغ والهضم يكون الجسم استهلك سعرات في عضلة الفك وعملية الهضم فتجد ان التفاحة بعد مضغها وهضمها اقل من السعرات الحقيقية لها بمعنى انك لو اكلت تفاحة 50 سعر حراري بعد عملية المضغ واهضم تصل الي 30 او اقل حسب مدة المضغ والهضم أما الموزة والفواكه التى لا تحتاج الى مضغ وحضرتك بتظلطها علي طول فا دى تصل تقريبا الي الجسم بنفس سعراتها .
18.تناول الفواكه في الوجبة افضل بكثير من العصائر فا الالياف في الفاكهة تشعرك بالشبع ولكن العصير فالجسم يمتصه سريعا.

19.تناول الماء او الشاي بعد تناول الطعام بشكل مباشر يحرم الجسم من امتصاص الحديد ولذلك تناول الماء بعد الطعام بنصف ساعة علي الاقل.
20.فاكهة الرمان ليست من الممنوعات بالعكس ممتاز في الدايت لكن احيانا يسبب امساك ولذلك يمكنك استبدال وجبتك التى تحتوى علي الفاكهة بثمرة رمان فهو مفيد جدا للبشرة والوجه
21.اذا كنت تعانى من الامساك العارض فا تناول ملعقة زيت زيتون مع طبق الخضار ولاتنسي شرب كوب الحليب الخالي الدسم وهو بارد فهو يساعدك كثيراً علي التخلص من الامساك
22.السيدات اثناء الدورة الشهرية يجدون ان شهيتهم للطعام تزداد ويجدون احيانا زيادة مؤقته في الوزن فا نصيحتي لكم استمرو وتماسكو واى زيادة بتكون وقتيه وهى 2 او 3 كيلو وتزول بإنتهاء الفترة.
23.التركيز يوم الفري علي النشويات والسكريات لرفع الحرق من خلال وجبتين الفطار والغدا .
24.لو عكيت في اي لحظة توقف فورا ولا تقول ان الاسبوع ضاع وصوم 5 ساعات تشرب فيهم ماء فقط بدون نوم وممارسة اى نشاط بدنى .

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

الممنوعات

1.جميع انواع الحلويات
2.المياة الغازية
3.اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .اللب .السوداني.المكسرات
4.البطاطا.الفينو.البطاطس المحمرة .الشيبسي.المولتو .الكرواسون وكل ماهو له علاقة بالدقيق الابيض

الابيض
5. اللانشون . البسطرمة . الجبنة الرومي . النستو.
6.البلح.التين .الشمام.المانجو.العنب .القصب.الافوكادو.
7.القلقاس. البسلة .البنجر.اللوبيا.فاصوليا بيضاء.الترمس .الحمص
8.المخللات.
9.الطيور (الوز.البط.الحمام) كلاوي.كبدة.قوانص. كباب.كفتة (الشارع)

سناكس طول اليوم

- شاى أخضر أو عادي
- كوب حليب خالي الدسم
- 2 ثمرة طماطم
- خيار بأي كمية
- 2 بصلة
- خس بأى كمية
- 2 جزرة
- عصير الليمون
- كوب عصير جريب فروت على الريق

- لبان خالي من السكر
- فاصوليا خضرا بأى كمية
- جرجير بأى كمية
- ينسون
- كركدية
- 2 ملعقة سكر عادى
- نعناع



- سكر دايت بأى كمية



- 2 كوب نيسكافية سادة





- كوسة بأى كمية

لا تراجع ولا إستسلام
مسابقة الـ 50 يوم

لا تراجع ولا إستسلام
مسابقة الـ 50 يوم

إزاى تخس بشكل صحي وبسرعة

النوم من 7 لـ 8 ساعات يومياً ← يحافظ على الحرق ونشاط الجسم

تقليل الملح فى الطعام ← يمنع إحتباس السوائل فى الجسم

الإهتمام بالوجبات الرئيسية ← يعطي الجسم العناصر الهامة ويغلق باب الجوع واللخبطة

أكل الخضروات وكوب الحليب خالى الدسم ← يحافظ على الجسم من الامساك ويمده بالفيتامين والكالسيوم

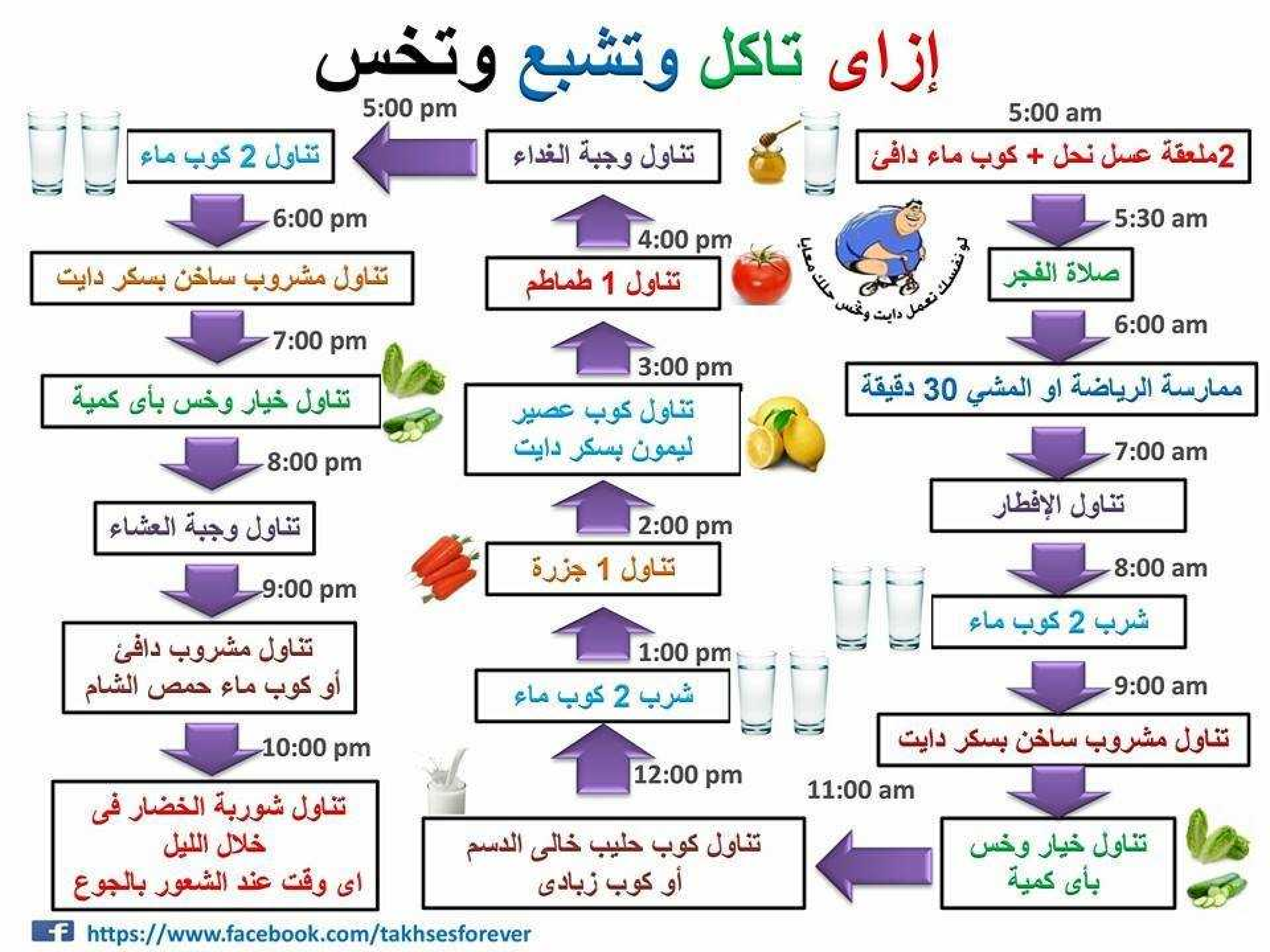
الإهتمام بالرياضة وخصوصا المشي ← يعطيك الثقة بجانب شد الجسم ورفع الحرق للجسم

الأكل ببطئ مع المضغ جيداً ← الشعور بالشبع وسهولة الهضم

الفطار فى الصباح الباكر ← الاستفادة بالحرق من اول لحظة



شرب الماء من 2 لـ 3 لتر يومياً ← تنظيف الجسم من السموم والحفاظ على اجهزة الجسم والبشرة والحرق



إزاى تاكل وتشبع وتخس
5:00 am
2ملعقة عسل نحل + كوب ماء دافئ
5:30 am
صلاة الفجر
6:00 am
ممارسة الرياضة او المشي 30 دقيقة
7:00 am
تناول الإفطار
8:00 am
شرب 2 كوب ماء
9:00 am
تناول مشروب ساخن بسكر دايت
11:00 am
تناول خيار وخس بأى كمية
تناول كوب حليب خالى الدسم أو كوب زبادى
12:00 pm
شرب 2 كوب ماء
1:00 pm
تناول 1 جزرة
2:00 pm
تناول كوب عصير ليمون بسكر دايت
3:00 pm
تناول 1 طماطم
4:00 pm
تناول وجبة الغداء
5:00 pm
تناول 2 كوب ماء
6:00 pm
تناول مشروب ساخن بسكر دايت
7:00 pm
تناول خيار وخس بأى كمية
8:00 pm
تناول وجبة العشاء
9:00 pm
تناول مشروب دافئ أو كوب ماء حمص الشام
10:00 pm
تناول شوربة الخضار فى خلال الليل اى وقت عند الشعور بالجوع
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
https://www.facebook.com/takhsesforever



النظام الاساسى

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا



الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)



(زمن الورقة 7 ايام)

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + ربع رغيف بلدى
أو بيضة مسلوقة + ربع رغيف بلدي
أو قطعتين جبن قريش + سلطة + ربع رغيف
أو 2 ثمرة فاكهة مختلفة او متشابهة
أو كوب زبادى لايت (110 جرام) +خيار
أو كوب شوربة عدس بدون زيوت او دهون (في الايام شديدة البرودة فقط)

العشاء

2 قطعة جبن قريش + ربع رغيف بلدي+سلطة خضراء
أو 2 ثمرة فاكهة مختلفة او متشابه
أو كوب زبادي لايت (110 جرام) +خيار

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

الغداء

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

1. نشويات (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

ربع رغيف بلدى
أو 3 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مطبوخة بشكل عادي
أو 9 ملاعق كبيرة ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو 2 توست بنى
أو رغيف عيش سن
أو 4 ملاعق شوفان

2. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية او مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو
(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 3 سمكات متوسطة بلطى مشوية أو 2 سمكة متوسطة بوري مشوي سنجاري بدون زيت او سمنة
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي أو مسلوق
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو طاجن جمبري بدون زيوت (مرة واحدة اسبوعيا بحد اقصي 350 جرام)
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
أو علبة تونة مصفاه الزيت

3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

4. الفاكهة

ثمرة فاكهة (برتقالة – موزة – تفاحة – كيوي – جوافة -كمثرى)

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل أنحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات



الاسبوع الثانى (ورقة رقم 2)

(زمن الورقة 6 ايام + اليوم الـ 7 فرى)

الإفطار

4 ملاعق كبيرة بليلة (قمح) + كوب حليب خالي الدسم
أو 4 ملاعق كبيرة شوفان + كوب حليب خالي الدسم
أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم
أو 6 بسكوت لوكس او سادة متوسط الحجم أو 4 بسكوت دايجستف لايت
أو 2 شريحة توست بنى + 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت
أو كوب شوربة عدس بدون زيوت او دهون (في الايام شديدة البرودة فقط)

العشاء (ممنوع تناول النشويات فى هذة الوجبة)

3 ثمرات فاكهة مختلفين (فروت سلاط)
أو ثمرة رمان
أو جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 ذبادي لايت +خيار



الغداء (ممنوع تناول النشويات فى هذة الوجبة)

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية في الفرن بدون زيوت او دهون)
او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
أو علبة تونة مصفاه الزيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق





الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

(3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

أو ثمرة أنانس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

178 KG

110 KG





الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية



(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق





الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
أو 2علبة تونة مصفاه الزيت (بحد أقصي)



ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق





لاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

(3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي –اناناس– جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول(نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ4 زبادي لايت او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)



الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى ا لفرن بدون زيوت
او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت
أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
أو 2علبة تونة مصفاه الزيت(بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسيك 4 ملاعق

ممنوع
تناول النشويات اول 3 ايام

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية
أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت

ملحوظة
يسمح بــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

https://www.facebook.com/takhsesforever



لاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

(3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة





(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصي)

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني في تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام



يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



https://www.facebook.com/takhsesforever



الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

(4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي – أناناس – جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

الغداء

(بروتين +خضار)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

1. البروتين

اى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا– بامية – سبانخ)

أو 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

نك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو يمكن توحيد العشاء طوال الاربع ايام بكوب زبادى لايت





الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

(3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)
أو طبق متوسط بطيخ
أو طبق متوسط كنتالوب
أو لتر عصير بيور أناناس
أو ثمرة أنانس

الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت
أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار



ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع



ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

(4 ايام ورقة رقم 9 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت

أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت (بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

(3 ايام ورقة رقم 10+ 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار



اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي –اناناس– جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول(نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ4 زبادي لايت او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)



الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت

او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت(بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

https://www.facebook.com/takhsesforever

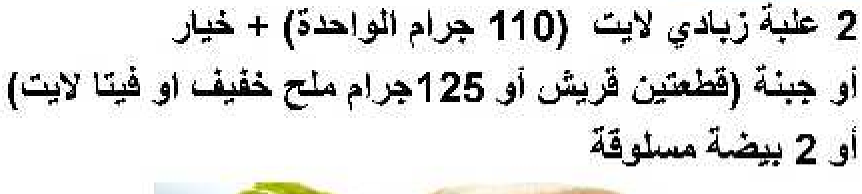


الاسبوع الحادى عشر (ورقة رقم 11)

(3 ايام ورقة رقم 11 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار



2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

الغداء



(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصي)
أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني في نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

لو نفسك تعمل دايت وتغس حلك معانا

ممنوع

تناول الفاكهة بناتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق





الاسبوع الثانى عشر (ورقة رقم 12)

(4 ايام ورقة رقم 12 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي – أناناس – جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين

اى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا– بامية – سبانخ)

أو 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

نك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو يمكن توحيد العشاء طوال الاربع ايام بكوب زبادى لايت

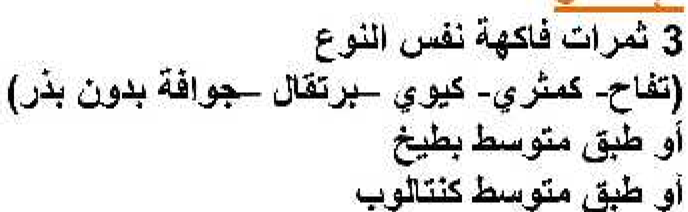

https://www.facebook.com/takhsesforever



الاسبوع الثالث عشر (ورقة رقم 13)

(3 ايام ورقة رقم 13 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار



3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

أو ثمرة أنانس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار





الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع



ملحوظة

يسمح بــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



سبوع الرابع عشر (ورقة رقم 14)

(4 ايام ورقة رقم 14 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت

أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت (بحد أقصي)

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



الاسبوع الخامس عشر (ورقة رقم 15)

(3 ايام ورقة رقم 15+ 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي –اناناس– جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول(نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ4 زبادي لايت او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)



الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى ا لفرن بدون زيوت

او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت(بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى ني او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

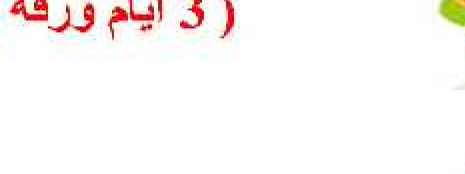
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



الاسبوع السادس عشر (ورقة رقم 16)

(3 ايام ورقة رقم 16 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)





الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة



الغداء

(بروتين +خضار)



1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصي)

أو صدور فراخ بأى كمية

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)



ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



الاسبوع السابع عشر (ورقة رقم 17)

(4 ايام ورقة رقم 17 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي – أناناس – جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

الغداء

(بروتين +خضار)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

1. البروتين

اى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا– بامية – سبانخ)

أو 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

نك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو يمكن توحيد العشاء طوال الاربع ايام بكوب زبادى لايت





الاسبوع الثامن عشر (ورقة رقم 18)

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

(3 ايام ورقة رقم 18 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

أو ثمرة أنانس

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار





الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق







الاسبوع التاسع عشر (ورقة رقم 19)

(4 ايام ورقة رقم 19 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت
او 2 بيضة مسلوقة او صدر أرنب مشوي او مسلوق
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
أو 2علبة تونة مصفاه الزيت (بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق





الاسبوع العشرون (ورقة رقم 20)

(3 ايام ورقة رقم 20+ 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار



اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي –اناناس– جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول(نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ4 زبادي لايت او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)



الغداء

(بروتين +خضار)



1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى ا لفرن بدون زيوت

او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت(بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الاسبوع الحادى والعشرين (ورقة رقم 21)





(3 ايام ورقة رقم 21 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

الغداء



(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصي)

أو صدور فراخ بأى كمية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



https://www.facebook.com/takhsesforever

الاسبوع الثانى والعشرون(ورقة رقم 22)

(4 ايام ورقة رقم 22 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)





الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي – أناناس – جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)



الغداء

(بروتين +خضار)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

1. البروتين

اى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا– بامية – سبانخ)

أو 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

نك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو يمكن توحيد العشاء طوال الاربع ايام بكوب زبادى لايت



سبوع الثالث والعشرين (ورقة رقم 23)

(3 ايام ورقة رقم 23 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)

أو طبق متوسط بطيخ

أو طبق متوسط كنتالوب

أو لتر عصير بيور أناناس

أو ثمرة أنانس



الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار



ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق







الاسبوع الرابع والعشرين (ورقة رقم 24)

(4 ايام ورقة رقم 24 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة



2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء

(بروتين +خضار)

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت

أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

او 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت (بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق



https://www.facebook.com/takhsesforever

الاسبوع الخامس والعشرين (ورقة رقم 25)

(3 ايام ورقة رقم 25+ 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي –اناناس– جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول(نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ4 زبادي لايت او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)



الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى ا لفرن بدون زيوت

او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت(بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت

ملحوظة

يسمح بــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

الاسبوع السادس والعشرين (ورقة رقم 26)

(3 ايام ورقة رقم 26 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء





2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار

أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)

أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء



(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصي)

أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق





https://www.facebook.com/takhsesforever



الاسبوع السابع والعشرين (ورقة رقم 27)

(4 ايام ورقة رقم 27 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع(تفاح - كمثري- كيوي – أناناس – جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بـ4 زبادي لايت (110 جرام الواحدة) او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)

الغداء

(بروتين +خضار)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام

1. البروتين

اى كمية فراخ (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون) ثابتة على مدار الـ 4 ايام .

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء +خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا– بامية – سبانخ)

أو 4 ملاعق خضار مسبك

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

تك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو يمكن توحيد العشاء طوال الاربع ايام بكوب زبادى لايت





الاسبوع الثامن والعشرين (ورقة رقم 28)

(3 ايام ورقة رقم 28 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
(تفاح- كمثري- كيوي –برتقال –جوافة بدون بذر)
أو طبق متوسط بطيخ
أو طبق متوسط كنتالوب
أو لتر عصير بيور أناناس
أو ثمرة أنانس

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

العشاء

جبنة بطماطم (قطعتين قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار



الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية

(توحيد اول 3 ايام نفس نوع البروتين فى الغدا لتحصل على افضل نتيجه)

3 سمكات بلطى متوسط الحجم مشوي او صينية فى الفرن بدون زيت
أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت
أو صدور فراخ بأى كمية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى تى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع



ملحوظة

يسمح بــ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

https://www.facebook.com/takhsesforever

الاسبوع التاسع والعشرين (ورقة رقم 29)

(4 ايام ورقة رقم 29 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



لو نفسك تعمل دايت وتحس حلك معانا

الإفطار

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة

عشاء

2 علبة زبادي لايت (110 جرام الواحدة) + خيار
أو جبنة (قطعتين قريش أو 125جرام ملح خفيف او فيتا لايت)
أو 2 بيضة مسلوقة (في حالة كان الفطار جبنة او زبادى فقط)

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)
أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت
أو 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت
او 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق
أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت
أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت
أو 2علبة تونة مصفاه الزيت (بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق

105 KG
124 KG

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع
و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق
ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات
يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق







الاسبوع الثلاثون (ورقة رقم 30)

(3 ايام ورقة رقم 30+ 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار


اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع (تفاح - كمثري- كيوي –اناناس– جوافة بدون بذر)

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول(نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بـ4 زبادي لايت او 250 جرام جبنة (ملح خفيف أو قريش أو لايت)



الغداء

(بروتين +خضار)


1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

نصف فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 شريحة لحم بقري او جاموسي أو بتلو (مسلوقة او مشوية أو صينية فى ا لفرن بدون زيوت

او 3 سمكات متوسطة بلطي مشوي أو 2 سمكة متوسطة بوري سنجارى بدون زيت

أو 2 بيضة مسلوقة أو صدر أرنب مشوي او مسلوق

أو قطعتين جبنة قريش أو 125 جرام جبنة ملح خفيف أو 125 جرام جبنة فيتا لايت

أو 350 جرام كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو 2علبة تونة مصفاه الزيت(بحد أقصي)

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسيك 4 ملاعق

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

العشاء

نفس نوع الفطار سواء فاكهة او زبادى مع تقليل الكمية

أو إلغاء العشاء أو توحيد العشاء كوب زبادى لايت

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر عادى أو 2 ملعقة صغيرة عسل نحل علي الريق

ويسمح بتناول كوب لبن خالى الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

يمكنك تناول كوب عصير جريب فروت علي الريق

https://www.facebook.com/takhsesforever


Diet Plan
معانا
الدايت
اسلوب حياة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

Week 1 (7 days Paper no. 1)





Breakfast

(Select one of the following)

- 125 gm of Light cheese
- + 2 slices of Brown Toast
- 1 Hard Boiled Egg + 2 slices of Brown Toast
- 2 fruits (Apple, Orange, Kiwi, pear)
- 1 Small Cup of light yoghurt

Dinner

(Select one of the following)

- 125 gm of Light cheese
  + 2 slices of Brown Toast
- 2 fruits (Apple, Orange, Kiwi, pear)
- 1 Small Cup of light yoghurt

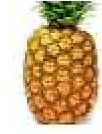
Lunch

(Protein + Veg. + Carbs + Fruits)



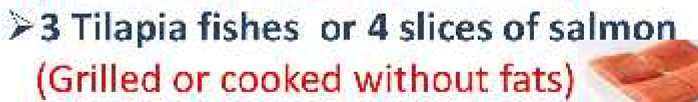




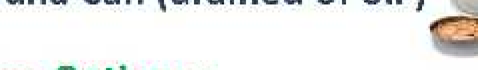


Protein Options: (Select one of the following)

- Up to half a chicken
  (Grilled or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm
  (Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 slices of salmon
  (Grilled or cooked without fats)



- Tuna Can (drained of oil)





Veg. Options :

- Salads without fats
  (oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Carbs Options: (Select one of the following)

- 2 slice of Brown Toast
- 3 spoons of fried rice or cooked pasta
- 9 spoons of boiled rice or pasta (without fats)

Fruits Options:

1 Fruit Only (Apple, banana, Orange, Kiwi, Pear)

Note

You are allowed to have :

- 2 spoons of Sugar per day
- One cup of law fat Milk
- Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through out the day

1



https://www.facebook.com/takhsesforever

Week 2 (6 days Paper no. 2 + Free day)

Breakfast

(Select one of the following)

- 1 slice of Light cheese + 2 slices of Brown Toast
- 3spoons of Corn flakes + 1 cup of low fat milk
- 2 slices of Roast Beef
- 2 slices of Smoked Turkey
- 6 small pieces of Light crackers

Dinner (No Carbs)

(Select one of the following)

- 3 fruits (Apple, banana, Orange, Kiwi, Pear)
- 125 gm light cheese + Sliced Tomatoes
- 2 light yoghurt



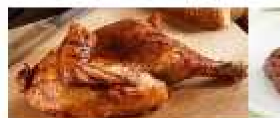



Lunch (No Carbs)

(Protein + Veg. only)

Protein Options: (Select one of the following)

- Up to half a chicken
  (Grilled or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm
  (Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 pieces of salmon
  (Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)






Veg. Options :

- Salads without fats
  (oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.



2

Note

You are allowed to have :

- 2 spoons of Sugar per day
- One cup of law fat Milk
- Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through out the day


https://www.facebook.com/takhsesforever

Week 3 (3 days Paper no.3 + 3 days paper no.1 + Free day)

Breakfast (No Carbs)

(Select one of the following

- 3 Pieces of the allowed fruits same kind of fruits (Apple, Orange, Kiwi, pear)
- Small plate of Watermelon
- Small plate of Pineapple
- Up to 1 liter of fresh Pineapple Juice

Dinner (No Carbs)

(Select one of the following)

- 125 gm light cheese + Sliced Tomatoes
- 2 light yoghurt

Lunch (No Carbs)



Protein + Veg. only

Protein Options: (Select one of the following)

- 4 pieces of chicken breast
  (Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 slices of salmon
  (Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)



Veg. Options :

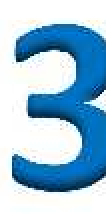


- Salads without fats
  (oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.











3

Note

You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through the day

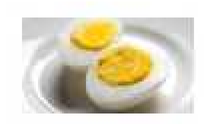
No Carbs. for the first 3days



Week 4 (4 days Paper no. 4 + 2 days paper no. 2 + Free day)

Breakfast (No Carbs) (Select one of the following)

- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm Light cheese or + Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt





Dinner (No Carbs) (Select one of the following)

- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm of Light cheese +Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt



Lunch (No Carbs)

(Protein+ Veg)



Protein Options: (Select one of the following)

- Up to half a chicken (Grilled or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm (Grilled or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 Slices salmon Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)



Veg. Options :

- Salads without fats (oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.





لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

4



Note

You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through the day

No Carbs or Fruits for the first 4 days



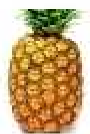
Week 5 (3 days Paper no. 5 + 3 days paper no. 1 + Free day)

Breakfast (No Carbs)

- Day 1: any quantity of the allowed fruits same kind of fruits (Apple, Kiwi, pear, pineapple)
- Day 2 : half the quantity of the first day's fruits
- Day 3: no fruits only 2 light yoghurt or 125 gm of Light Cheese









Dinner (No Carbs)



Same as Breakfast either.

Or one light yoghurt

Lunch (No Carbs)



(Protein+ Veg)

Protein Options: (Select one of the following)

- Up to half a chicken
  (Grilled ,baked or cooked without fats)
- 2 Slices of Beef up to 250 to 300 gm
  (Grilled ,baked or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 Slices salmon
  Grilled or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)




Veg. Options :

- Salads without fats
  (oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Note



You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through the day

5

No Carbs for the first 3 days



Week 6 (3 days Paper no. 6 + 3 days paper no. 1 + Free day)

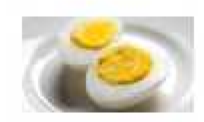
Breakfast (No Carbs) (Select one of the following)

- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm Light cheese or + Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt



Dinner (No Carbs) (Select one of the following)

- 2 Hard Boiled Eggs
- 125 gm of Light cheese +Tomato or cucumber
- 2 small cup of low fat Yoghurt







Lunch (No Carbs)

(Protein+ Veg)





Protein Options: (Select one of the following)

- 4 pieces of chicken breast
  (Grilled ,baked or cooked without fats)
- 3 Tilapia fishes or 4 slices of salmon
  (Grilled ,baked or cooked without fats)
- Tuna Can (drained of oil)





Veg. Options :

- Salads without fats
  (oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

6

Note

You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through the day

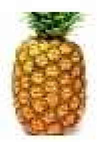
No Carbs or Fruits for the first 3 days

Week 7 (4 days Paper no. 7 + 2 days paper no. 1 + Free day)

Breakfast (No Carbs)

- Day 1 & 3 : any quantity of the allowed fruits same kind of fruits (Apple, Kiwi, pear, pineapple)
- Day 2 & 4 : no fruits only 2 light yoghurt or 125 gm of Light Cheese






Dinner (No Carbs)

Same as Breakfast either.
Or one light yoghurt





Lunch (No Carbs)

(Protein+ Veg)

Protein Options: (Select one of the following)

Open Quantity of chicken
(Grilled or cooked without fats)
for four days



Veg. Options :

- Salads without fats
  (oil, Mayo, Mustard and Ketchup)
- Steamed Veg.
- Sautéed Veg.

Note

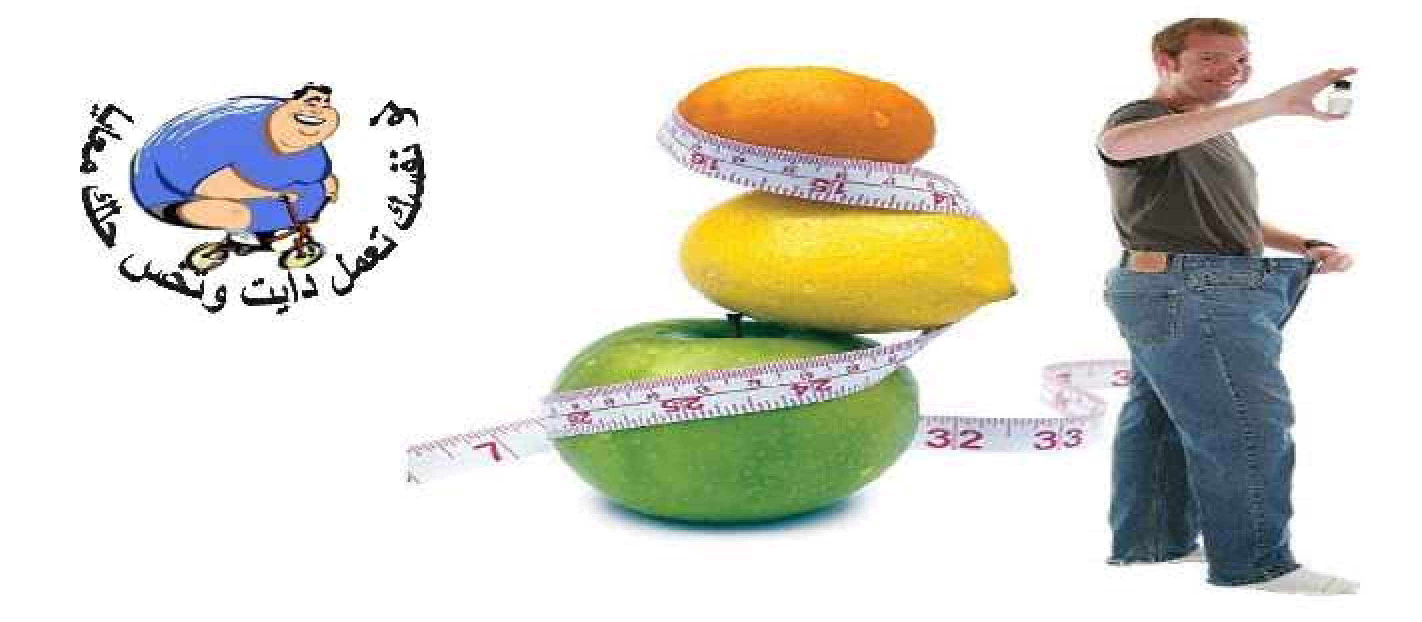
You are allowed to have :
2 spoons of Sugar per day
One cup of law fat Milk
Cucumber, Lettuce , Limon Juice as you wish through the day

7

No Carbs for the first 4 days

 https://www.facebook.com/takhsesforever

النظام الإقتصادي





النظام الاقتصادى

تم عمل النظام الاقتصادي ليناسب بعض الاشخاص الذين يعانون من ظروف اقتصادية ومادية صعبة وذلك ليساعدهم فى تغيير حياتهم بأقل تكاليف ممكنه وعدم حرمانهم من تغيير حياتهم واستخدام الطعام المتاح بداخل المنزل وسيكون نتائجه قريبه ان شاء الله لنتائج النظام الاساسي ولكن من يستطيع تطبيق النظام الاساسي هيكون افضل طبعا ..طبعا النظام 7 اسابيع هتخلص الاسبوع السابع وتبدأ من الاسبوع الثالث مرة اخري ..

تمنياتى لكم بالتوفيق

الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

نظام إقتصادي

(زمن الورقة 7 ايام)

الإفطار

4 ملاعق فول + وش رغيف بلدي

أو قطعة جبنة (ملح خفيف أو قريش) + وش رغيف بلدي

أو 2 ثمرة فاكهة غير ممنوعه أو طبق بطيخ أو طبق كنتالوب

الغداء

أى نوع بروتين متاح فى المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح فى البيت

+ 3 ملاعق ارز عادي أو 3 ملاعق مكرونه عاديه أو وش رغيف بلدي

أو 9 ملاعق ارز مسلوق أو 9 ملاعق مكرونه مسلوقه

+ ثمرة فاكهة غير ممنوعة

العشاء

علبة زبادي بلدي بدون وش

أو 2 ثمرة فاكهة غير ممنوعه



ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام فى الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصي عدد من البيض فى اليوم 2 فقط

الاسبوع الثاني (ورقة رقم 2)

نظام إقتصادي

(زمن الورقة 7 ايام + يوم فري)

الإفطار



6 قطع بسكوت شاي صغيرة (لوكس- ماري) + شاى

4 ملاعق فول + وش رغيف بلدي

أو قطعة جبنة (ملح خفيف أو قريش) + وش رغيف بلدي

أو 2 ثمرة فاكهة غير ممنوعه أو طبق بطيخ أو طبق كنتالوب

حالك أمها نفسك نعمل دايت وتخس

الغداء

أى نوع بروتين متاح فى المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح فى البيت

العشاء

2علبة زبادي بلدي بدون وش

أو 3 ثمرة فاكهة غير ممنوعه

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام فى الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصي عدد من البيض فى اليوم 2 فقط

الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

نظام إقتصادي

(زمن الورقة 4ايام + 2 يوم ورقة أولى + يوم فري)

الإفطار



أو 3 ثمرة فاكهة غير ممنوعه أو طبق بطيخ أو طبق كنتالوب

الغداء

أى نوع بروتين متاح فى المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح فى البيت



العشاء

2علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام فى الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصي عدد من البيض فى اليوم 2 فقط



نظام إقتصادي

الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(زمن الورقة 4ايام + 2 يوم ورقة ثانيه + يوم فري)

الإفطار



2علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

الغداء

أى نوع بروتين متاح فى المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح فى البيت

العشاء

2علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام فى الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصي عدد من البيض فى اليوم 2 فقط



نظام إقتصادي

الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

(زمن الورقة 3ايام + 3 يوم ورقة اولي + يوم فري)

الإفطار

اليوم الاول : طبق كبير بطيخ أو طبق كبير كنتالوب أو 4 ثمرات فاكهة غير ممنوعة

اليوم الثانى : طبق صغير بطيخ أو طبق صغير كنتالوب أو 2 ثمرات فاكهة غير ممنوعة

اليوم الثالث : قطعة جبنة بيضا ملح خفيف أو قطعتين جبنة قريش أو 2 بيضه مسلوقة



أى نوع بروتين متاح فى المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح فى البيت



2علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

ملحوظة

1. **يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه**
2. **يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع**
3. **شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً**
4. **تخفيف ملح الطعام فى الاكل**
5. **تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا**
6. **أقصي عدد من البيض فى اليوم 2 فقط**



الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

نظام إقتصادي

(زمن الورقة 4ايام + 2 يوم ورقة أولى + يوم فري)

الإفطار



2علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

الغداء

أى نوع بروتين متاح فى المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح فى البيت

حلاك معانا نفسك تعمل دايت وتخس

العشاء

2علبة زبادي بلدي بدون وش

أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام فى الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصي عدد من البيض فى اليوم 2 فقط



الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

نظام إقتصادي

(زمن الورقة 4ايام + 2 يوم ورقة اولي + يوم فري)

الإفطار

اليوم الاول : طبق متوسط بطيخ أو طبق متوسط كنتالوب أو 3 ثمرات فاكهة غير ممنوعة
اليوم الثانى : قطعة جبنة بيضاء ملح خفيف أو قطعتين جبنة قريش أو 2 بيضه مسلوقة
اليوم الثالث : طبق متوسط بطيخ أو طبق متوسط كنتالوب أو 3 ثمرات فاكهة غير ممنوعة
اليوم الرابع : قطعة جبنة بيضاء ملح خفيف أو قطعتين جبنة قريش أو 2 بيضه مسلوقة



الغداء

أى نوع بروتين متاح فى المنزل (2 بيضه أو قطعتين جبنة قريش أو ملح خفيف أو فراخ أو لحمه)

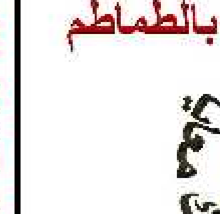
+ طبق سلطة خضراء + 3 ملاعق خضار من الخضار المتاح فى البيت

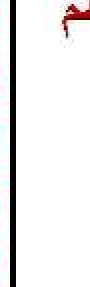
العشاء

2علبة زبادي بلدي بدون وش
أو قطعة جبنة قريش أو ملح خفيف بالطماطم

ملحوظة

1. يمكنك استخدام كوب حليب بلدي مغلى ومنزوع القشطه
2. يمكنك تناول الخيار عند الشعور بالجوع
3. شرب 8 أكواب ماء على الاقل يومياً
4. تخفيف ملح الطعام فى الاكل
5. تناول ملعقتين من السكر العادي يوميا
6. أقصي عدد من البيض فى اليوم 2 فقط







النظام الصيامى

(سمك وتونة)





غير

حياتك

طور

ذاتك

النظام الصيامى

للأخوة الأقباط





الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

(زمن الورقة 7 ايام)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت

+ ربع رغيف بلدى

أو 2 ثمرة فاكهة

أو 6 شرائح بسكوت لايت صغير

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت

+ ربع رغيف بلدى

أو 2 ثمرة فاكهة

الغداء

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

1. نشويات (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

ربع رغيف بلدى

أو 3 ملاعق ارز او مكرونة مطبوخة بشكل عادي

أو 9 ملاعق ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت

أو 2 توست بنى

أو رغيف عيش سن

2. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 2 علبة تونة مصفاة من الزيت (بحد أقصي)

أو 3 سمكات مشويين (بحد أقصي)

3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

4. الفاكهة

ثمرة فاكهة (تفاح – كيوي – كمثري- برتقال)

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الثانى (ورقة رقم 2)

(زمن الورقة 7 ايام)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

4 ملاعق فول + ¼ رغيف بلدي

أو 6 شرائح بسكويت لايت (صغيرة)

أو علبة تونه + ¼ رغيف بلدي

العشاء

(ممنوع تناول النشويات فى هذة الوجبة)

3 ثمرات فاكهة (فروت سلاط)

الغداء

(ممنوع تناول النشويات فى هذة الوجبة)

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2. **الخضار** **(يمكنك تناول كل البنود التالية)**

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

نظام صيامي للأقباط

الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

(3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

لو نفسك تعمل دايت وتخس حالك معانا

الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت+ سلطة خضرا

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

طور

غير

حياتك

ذاتك

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

نظام صيامي للأقباط

الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونة مصفاه من الزيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

نظام صيامي للأقباط

(3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول (نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بعلبة تونة مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2أو. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة والفول (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)






ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام





ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

(3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام



ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

(4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بعلبة تونة مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

(يرجي توحيد نوع البروتين طوال الاربع أيام)

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة والفول وترتيب الايام (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)



ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

نظام صيامي للأقباط

الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

(3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة أو علبة تونه مصفاه من الزيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة أو علبة تونه مصفاه من الزيت



الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت



ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

(4 ايام ورقة رقم 9+ يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 3 سمكات مشويه

أو 2 علبة تونه مصفاه من الزيت

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام



ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

نظام صيامي للأقباط

الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

(3 ايام ورقة رقم 10 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول (نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغي الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بعلبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو 2 علبة تونة مصفاه بدون زيت

أو 3 سمكات مشوية

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة واالفول (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)



ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام




ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الحادى عشر (ورقة رقم 11)

(3 ايام ورقة رقم 11 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية



2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

نظام صيامي للأقباط

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام



ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الثانى عشر (ورقة رقم 12)

(4 ايام ورقة رقم 12 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بعلبة تونة مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

(يرجي توحيد نوع البروتين طوال الاربع أيام)

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة والفول وترتيب الايام (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)



ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام



ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الثالث عشر (ورقة رقم 13)

(3 ايام ورقة رقم 13 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع
أو لتر عصير فريش بدون سكر

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية



2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت+
سلطة خضرا

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع



ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

الاسبوع الرابع عشر (ورقة رقم 14)

(4 ايام ورقة رقم 14 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونة مصفاه من الزيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الخامس عشر (ورقة رقم 15)

(3 ايام ورقة رقم 15 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول (نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بعلبة تونة مصفاه من الزيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2أو. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة والفول (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)



ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع السادس عشر (ورقة رقم 16)

(3 ايام ورقة رقم 16 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

نظام صيامي للأقباط

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

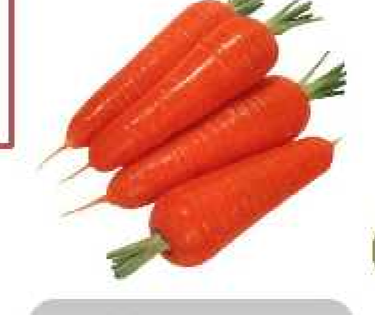
الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

2 علبة تونة مصفاه من الزيت

أو 3 سمكات مشوية



2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو علبة تونه مصفاه من الزيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام



ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

نظام شهر رمضان




النظام الغذائي خلال شهر
رمضان الكريم
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
نظام انقاص الوزن
نظام التثبيت في رمضان
نظام الناس الي ثبتت قبل رمضان
نظام ما بعد رمضان
رمضان كريم

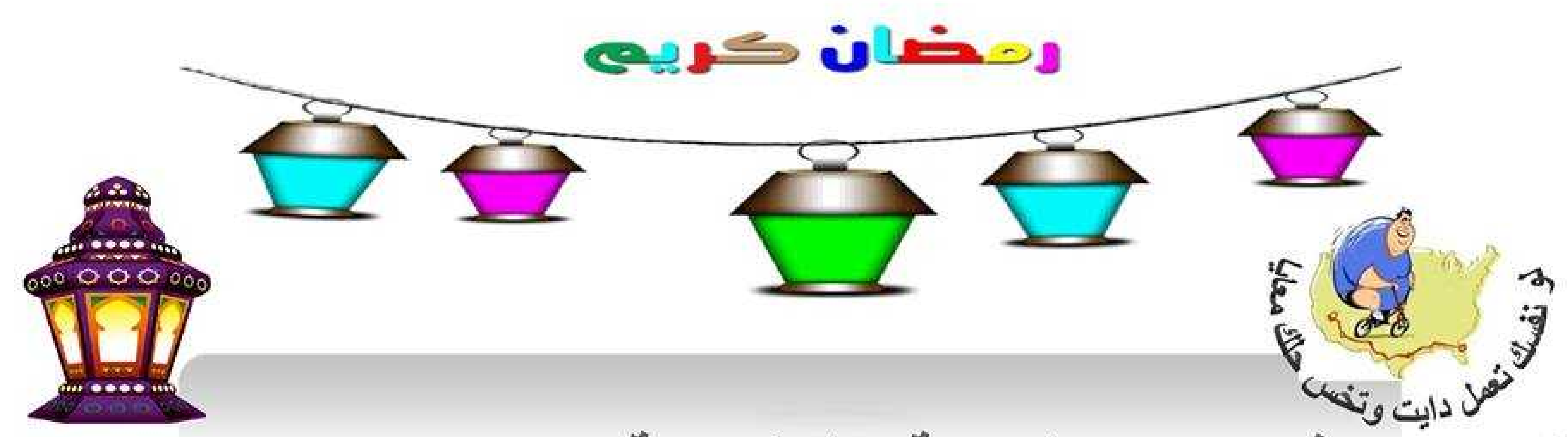


شرح النظام



إن شاء الله النظام خلال شهر رمضان هيكون سهل وبسيط ويناسب الجميع وكمان هيساعدك علي اداء العبادة خلال شهر رمضان بكل نشاط وحيوية وخفة وبكده تخرج من هذا الشهر الكريم رابح ثواب الاخرة وكمان جسم مشدود ورائع

..أول يوم رمضان هيكون الفطار وجبه مفتوحة للجميع وتاكل خلال ساعة كل الي نفسك فيه وبعد انتهاء الساعة تبطل اكل لأنك طبيعي هتكون معدتك مليانه أكل ومفروض تصبر عليها ولو حسيت بالجوع بين الفطار والسحور تقدر تاكل اي سناكس دايت سواء خيار او جزر او غيره من السناكس المتاحة ..



السحور في يوم الوجبة المفتوحة هيكون سحور دايت بالنشويات يعنى تقدر تاكل 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + رغيف عيش سن أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ كيلو لبن رايب لايت أو 2 توست بني مع 2 بيضة مسلوقة أو 3 ملاعق كورن فليكس مع كوب حليب خالي الدسم أو ¼ كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف مع 2 توست بني



بعد اليوم الي اخدنا فيه الوجبة المفتوحه سيرتفع الحرق للجسم وسيرفع الجسم الحماية عن مخزون الدهون وبالتالي لو منعنا النشويات في اليومين التاليين هنخس بشكل رائع وعلشان كده هنأخذ يومين متتالين بدون نشويات في الغدا أو السحور وذلك من خلال النظام الأساسي





النظام الأساسي في رمضان

الإفطار

عصائر (اختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر أو 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

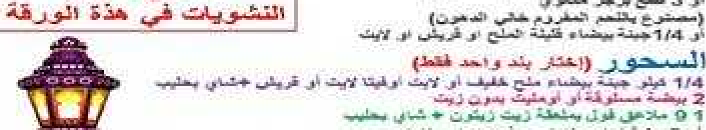
بروتين (اختار بند واحد فقط)

نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
او ربع كيلو لحم بتلو (مطبوخة بطريقة صحية)
او نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
او 3 سمكات (مطبوخة بطريقة صحية)
او 3 قطع برجر مشوي
(مصنوع باللحم المفروم خالي الدهون)
او 1/4 جبنة بيضاء قليلة الملح او قريش او لايت

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنه بأي كمية او 4 ملاعق مسبك

ممنوع تناول النشويات في هذة الورقة



السحور (اختار بند واحد فقط)

1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت اوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب
2 بيضة مسلوقة أو اومليت بدون زيت
9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب
او 2 علبة زبادي لايت أو ½ رايب لايت



لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

النظام الأساسي في رمضان







كوب عصير بيور او فريش بدون سكر أو 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
أو ربع كيلو لحم بتلو (مطبوخة بطريقة صحية)
أو نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
أو 3 سمكات (مطبوخة بطريقة صحية)
أو 3 قطع برجر مشوي
(مصنوع باللحم المفروم خالي الدهون)
أو 1/4جبنة بيضاء قليلة الملح او قريش او لايت



طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنه بأى كمية او 4 ملاعق مسبك

ممنوع تناول النشويات في هذة الورقة

السحور (إختار بند واحد فقط)

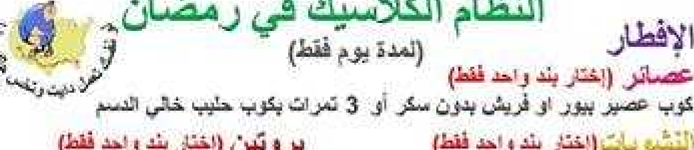
1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب
2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت
1 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب
أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ رايب لايت





بعد الانتهاء من اليومين في النظام الاساسي هنأخذ يوم النظام الكلاسيك وذلك تمهيد ولتهدئة الجسم وتأهيله لليوم التالى والذي يكون فيه الوجبة المفتوحة





النظام الكلاسيك في رمضان

(لمدة يوم فقط)

الإفطار

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر أو 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

النشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق ارز او مكرونه مسلوقة
أو 3 ملاعق ارز او مكرونه مطبوخين بطريقه عادية
أو 1 بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة
أو رغيف عيش سن أو ربع بلدي أو 2 توست بلي
أو 6 قطع محشي مشكل (مطبوخ بدون سمن او زيت)

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
أو ربع كيلو لحم بتلو (مطبوخة بطريقة صحية)
أو نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
أو 3 سمكات (مطبوخة بطريقة صحية)
أو ¼ كيلو جمبري مشوي
أو 3 قطع برجر مشوي
(مصنوع باللحم المفروم خالي الدهون)
أو 1/4 جبنة بيضاء قليلة الملح او قريش او لايت

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنه بأى كمية او 4 ملاعق مسبك

السحور (إختار بند واحد فقط)

2 توست بلي +1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب
2 توست بلي + 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت
1 عيش سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب
3 ملاعق كورن فليكس لايت + كوب حليب خالي الدسم أو 2 علبة زبادى لايت أو ¼ زبادي لايت

لو نفسك تعمل دايت وتخس خليك معانا

النظام الكلاسيك في رمضان

(لمدة يوم فقط)

الإفطار

عصائر (إختار بند واحد فقط)

كوب عصير بيور او فريش بدون سكر أو 3 تمرات بكوب حليب خالي الدسم

النشويات (إختار بند واحد فقط)

9 ملاعق ارز او مكرونه مسلوقة
أو 3 ملاعق ارز او مكرونه مطبوخين بطريقه عادية
أو 1 بطاطس متوسطة الحجم مسلوقة
أو رغيف عيش سن أو ربع بلدي أو 2 توست بنى
أو 6 قطع محشي مشكل (مطبوخ بدون سمن او زيت)

بروتين (إختار بند واحد فقط)

نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
أو ربع كيلو لحم بتلو (مطبوخة بطريقة صحية)
أو نصف فرخة (مطبوخة بطريقة صحية)
أو 3 سمكات (مطبوخة بطريقة صحية)
أو ½ كيلو جمبري مشوي
أو 3 قطع برجر مشوي
(مصنوع باللحم المفروم خالي الدهون)
أو 1/4جبنة بيضاء قليلة الملح او قريش او لايت

الخضار

طبق سلطة خضراء + خضار مطبوخ بدون زيت او سمنه بأى كمية او 4 ملاعق مسبك

السحور (إختار بند واحد فقط)



2 توست بني +1/4 كيلو جبنة بيضاء ملح خفيف أو لايت أوفيتا لايت أو قريش +شاي بحليب
2 توست بني + 2 بيضة مسلوقة أو أومليت بدون زيت
1 عيش سن + 9 ملاعق فول بملعقة زيت زيتون + شاي بحليب
3 ملاعق كورن فليكس لايت + كوب حليب خالي الدسم أو 2 علبة زبادى لايت أو ½ رايب لايت



تعليمات نظام شهر رمضان

1.يمكنك الافطار بكوب العصير بعد المغرب وتناول وجبة الافطار بفترة سواء بعد اداء صلاة المغرب او اي وقت تحبه

2.يمكنك تناول كوب عرقسوس او كركديه بسكر دايت في اى وقت بين الافطار والسحور

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

3.حاول ان تشرب ماء كثيرا بين الافطار والسحور

4.يمكنك ان تمشي اي وقت تريده قدر استطاعتك

5.لايمكنك تناول التمر الهندى او قمر الدين او اي شئ ممنوع خلال الايام الدايت ويمكنك تناولهم فقط يوم وجبة الإفطار المفتوح

6.تنسيق العزومات مع مواعيد الوجبات المفتوحه المرفق مع النظام

خطة العمل كاملة خلال رمضان

اليوم	الإفطار	السحور
1 رمضان	مفتوح	كلاسيك
2 رمضان	أساسي	أساسي
3 رمضان	أساسي	أساسي
4 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
5 رمضان	مفتوح	كلاسيك
6 رمضان	أساسي	أساسي
7 رمضان	أساسي	أساسي
8 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
9 رمضان	مفتوح	كلاسيك
10رمضان	أساسي	أساسي

اليوم	الإفطار	السحور
11رمضان	أساسي	أساسي
12رمضان	كلاسيك	كلاسيك
13رمضان	مفتوح	كلاسيك
14رمضان	أساسي	أساسي
15 رمضان	أساسي	أساسي
16 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
17 رمضان	مفتوح	كلاسيك
18 رمضان	أساسي	أساسي
19 رمضان	أساسي	أساسي
20 رمضان	كلاسيك	كلاسيك

اليوم	الإفطار	السحور
21 رمضان	مفتوح	كلاسيك
22 رمضان	أساسي	أساسي
23 رمضان	أساسي	أساسي
24 رمضان	كلاسيك	كلاسيك
25 رمضان	مفتوح	كلاسيك
26 رمضان	أساسي	أساسي
27 رمضان	أساسي	أساسي
28 رمضان	أساسي	كلاسيك
29 رمضان	كلاسيك	أساسي
30 رمضان	كلاسيك	كلاسيك

خطة ما بعد رمضان

النظام	اليوم
يوم مفتوح	أول أيام العيد (السبت 18 يوليو 2015)
يوم مفتوح	ثاني ايام العيد (الاحد 19 يوليو 2015)
ورقة الانقاذ	من 20 وحتي 23 يوليو 2015
يوم مفتوح	الجمعة 24 يوليو 2015

ونبدأ رحلة جديدة من يوم السبت 25 يوليو 2015 وذلك من الاسبوع رقم 4

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

نظام التثبيت خلال شهر رمضان

لو نفسك تعمل دايت وتخص حالك معانا

طبعا لو انت هتبدأ تثبيت في أول رمضان فا هيكون خطتك في الجدول التالى

التثبيت خلال شهر رمضان

اليوم	المرحلة	الإفطار	السحور
1 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
2 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
3 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
4 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
5 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
6 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
7 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
8 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
9 رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
10رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك

اليوم	المرحلة	الإفطار	السحور
11رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
12رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
13رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
14رمضان	الاولي	كلاسيك	كلاسيك
15 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
16 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
17 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
18 رمضان	الثانية	مفتوح	كلاسيك
19 رمضان	الثانية	كلاسيك	كلاسيك
20 رمضان	الثانية	كلاسيك	كلاسيك

اليوم	المرحلة	الإفطار	السحور
21 رمضان	الثانية	كلاسيك	كلاسيك
22 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
23 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
24 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
25 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
26 رمضان	الثالثة	مفتوح	كلاسيك
27 رمضان	الثالثة	كلاسيك	كلاسيك
28 رمضان	الثالثة	كلاسيك	كلاسيك
29 رمضان	الرابعة	مفتوح	كلاسيك
30 رمضان	الرابعة	مفتوح	كلاسيك

اليوم	المرحلة	الفطار	الغدا	العشا
1 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
2 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
3 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
4 شوال	الرابعة	مفتوح	مفتوح	دايت
5 شوال	الرابعة	ورقة أولي	ورقة أولي	ورقة أولي

طبعا مع مراعاة انك تمنع الاكل بعد الوجبات المفتوحة لمدة 5 ساعات وطبعا تكمل بعد كده حياتك هتفطر وتتغدى مفتوح والعشا دايت لمدة 6 ايام ويوم واحد فقط ورقة اولي أسبوعيا ..لو عايز تخليهم يومين ورقة اولى بدل يوم يكون افضل ..

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

وبالنسبة للناس الي خلاص ثبتت قبل رمضان

إفطارك هيكون مفتوح تاكل كل الي نفسك فيه بس السحور هيكون من النظام الكلاسيك لرمضان ..وطبعا 6 ايام فطار مفتوح ويوم واحد فقط نظام الكلاسيك في رمضان ..واليكم مثال

اليوم	الفطار	السحور
1 رمضان	مفتوح	كلاسيك
2 رمضان	مفتوح	كلاسيك
3 رمضان	مفتوح	كلاسيك
4 رمضان	مفتوح	كلاسيك
5 رمضان	مفتوح	كلاسيك
6 رمضان	مفتوح	كلاسيك
7 رمضان	كلاسيك	كلاسيك

النظام الصيامى

(نباتى)

الاسبوع الأول (ورقة رقم 1)

(زمن الورقة 7 ايام)

النظام الصيامي

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت
+ ربع رغيف بلدى
أو 2 ثمرة فاكهة
أو 6 شرائح بسكوت لايت صغير

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت
+ ربع رغيف بلدى
أو 2 ثمرة فاكهة



الغداء

(نشويات + بروتين + خضار + فاكهة)

1. نشويات (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

ربع رغيف بلدى
أو 3 ملاعق ارز او مكرونة مطبوخة بشكل عادي
أو 9 ملاعق ارز او مكرونة مسلوقة بدون سمن او زيت
أو 2 توست بنى
أو رغيف عيش سن

2. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت
أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء
+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية
(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)
أو خضار مسبك 4 ملاعق
+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

4. الفاكهة

ثمرة فاكهة (برتقالة – يوسفى – موز – تفاح – كيوي – جوافة)

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا
يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الثانى (ورقة رقم 2)

(زمن الورقة 7 ايام)

النظام الصيامي

الإفطار

4 ملاعق فول +1/4 رغيف بلدي

أو 6 شرائح بسكويت لايت (صغيرة)

العشاء

(ممنوع تناول النشويات فى هذة الوجبة)

3 ثمرات فاكهة (فروت سلاط)

الغداء

(ممنوع تناول النشويات فى هذة الوجبة)

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ملحوظة

يسمح بــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الثالث (ورقة رقم 3)

(3 ايام ورقة رقم 3 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

لو نفسك تعمل دايت وتخس خليك معانا

النظام الصيامي

الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت+ سلطة خضرا

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأي كمية بين الوجبات

الاسبوع الرابع (ورقة رقم 4)

(4 ايام ورقة رقم 4 + يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)



الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو كوب عدس بدون سمن أو زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الخامس (ورقة رقم 5)

(3 ايام ورقة رقم 5 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

النظام الصيامي

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول (نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بطبق متوسط من الفول بدون سمن أو زيت

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة والفول (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع السادس (ورقة رقم 6)

(3 ايام ورقة رقم 6 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)



الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو كوب عدس بدون سمن أو زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 3 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع السابع (ورقة رقم 7)

(4 ايام ورقة رقم 7 + يومين ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

الإفطار

اليوم الأول والثالث :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني والرابع :ممنوع الفاكهة وتستبدل بطبق متوسط من الفول

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة والفول وترتيب الايام (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)

ممنوع

تناول النشويات اول 4 ايام



ملحوظة

يسمح بــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع الثامن (ورقة رقم 8)

(3 ايام ورقة رقم 8 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي

الإفطار

3 ثمرات فاكهة نفس النوع

العشاء




4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت+ سلطة خضرا

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول اى نشويات اول 3 ايام من هذا الاسبوع

ملحوظة

يسمح بـ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون بأى كمية بين الوجبات

الاسبوع التاسع (ورقة رقم 9)

(4 ايام ورقة رقم 9+ يومين ورقة رقم 2 + يوم فري)

لو نفسك تعمل دايت وتخس حالك معانا

النظام الصيامي

الإفطار

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

أو كوب عدس بدون سمن أو زيت

العشاء

4 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + سلطة

الغداء

(بروتين +خضار)

1. **البروتين** (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. **الخضار** (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية

(كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

ممنوع

تناول الفاكهة بتاتا اول 4 ايام فى هذا الاسبوع

و ممنوع تناول اى نشويات اول 4 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات

الاسبوع العاشر (ورقة رقم 10)

(3 ايام ورقة رقم 10 + 3 ايام ورقة رقم 1 + يوم فري)

النظام الصيامي

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

الإفطار

اليوم الأول :أى كمية فاكهة نفس النوع

اليوم الثاني: نصف كمية الفاكهة التى تم ناولها في اليوم الأول (نفس النوع الذى تم تناوله فى اليوم الأول)

اليوم الثالث: تلغى الفاكهة تماما فى هذا اليوم وتستبدل بطبق متوسط من الفول

الغداء

(بروتين +خضار)

1. البروتين (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

طبق عدس متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق مشروم متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

أو طبق فول متوسط الحجم بدون سمن أو زيت

2. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق

+بتنجان مشوي او مسقعة دايت بدون سمن او زيت

العشاء

نفس ما تناولته فى الفطار بنفس البنود والكميات وانواع الفاكهة واالفول (يمكن الغاء او تقليل كميات العشاء)

ممنوع

تناول النشويات اول 3 ايام

ملحوظة

يسمح بـــ 2 ملعقة صغيرة سكر يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس وعصير الليمون باى كمية بين الوجبات



اسبوع الإنقاذ السريع



لو حضرتك لخبطت يومين او فترة أقل من شهر وعايز ترجع للنظام وتعوض اي زيادة حصلت معاك يبقي لازم تعمل اسبوع الانقاذ السريع مع الالتزام التام به لمدة 6 ايام وتوحيد البروتين ان امكن في الغدا.

الإفطار

2 ملعقة عسل نحل صغيرة + 2 توست بنى
ويمكنك تناول مشروب مع الفطار بكوب حليب خالي الدسم
بعد الفطار يجب الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم وشرب الماء فقط

الغداء

4 قطع صدور فراخ مشوية أو 3 سمكات بلطى متوسطه مشويه أو علبة تونه مصفاه
+ طبق سلطة + خضار نى في نى بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا)

العشاء

3ثمرات فاكهة مختلفين (تفاح-كيوي-جوافة بدون بذر)
او 1 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

شروط واحكام

1.الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم بعد وجبة الافطار وتشرب الماء فقط
2.لو تم تبديل البسكويت 4 دايجستف او 6 لوكس في الفطار بدل العسل والتوست ستقل النتيجة ولذلك التزم بالعسل
3.يمكنك تناول السناكس العادية كالخيار والخس والمشروبات بعد صيام 5 ساعات من الفطار
4.لا يوجد ملعقتين سكر في هذا النظام
5.بعد الانتهاء من هذا النظام تأخذ يوم مفتوح وتبدأ من الاسبوع الذي توقفت عنده او الاسبوع الرابع





لو انت ملتزم بالنظام الخاص بالصفحة ونزلت وزن كبير 15 أو 20 كيلو او اكتر وحاسس ان جسمك واقف ومش عايز ينزل رغم انك ملتزم بكل التعليمات وبتلعب رياضه ولو انت ايضا جاى من نظام اخر غير صحي وعايز تبدأ معانا يبقى لازم تعمل اسبوع تنشيط الحرق كي يرفع من جديد معدلات الحرق.

الإفطار

4 ملاعق كبيرة بليلة (قمح) + كوب حليب خالي الدسم
أو 4 ملاعق كبيرة شوفان + كوب حليب خالي الدسم
أو 3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم
أو 6 بسكوت لوكس او سلادة متوسط الحجم أو 4 بسكوت دايجستف لايت
أو 2 شريحة توست بنى + 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت

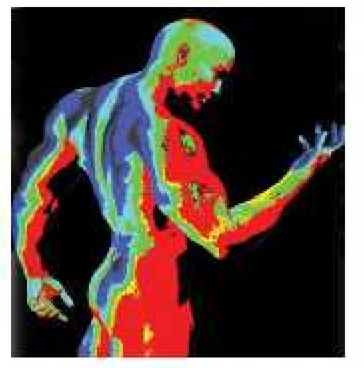
العشاء

1 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار



الغداء

وجبة مفتوحة (التركيز علي النشويات والسكريات) كي يتم تنشيط الحرق



شروط واحكام

1.الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم بعد الوجبة المفتوحة وتشرب الماء فقط
2.مدة النظام 7 ايام ولا يوجد يوم مفتوح في اخره
3.بعد الانتهاء من اسبوع تنشيط الحرق تبدأ اسبوع الانقاذ اوتكمل بالاسبوع الذي توقفت عنده





اسبوع كسر ثبات الوزن

الناس الي بتعانى من ثبات الوزن بسبب قرب الوصول للوزن المثالى وانا بنصحهم انهم يزودو الرياضه والمشى لكن كسلانين ومعندهومش وقت ولذلك ممكن عمل هذا النظام الذي اعتبره مش سهل ومش لذيذ وعلشان كده بنصحك تزود من المشي افضل ليك .

اليوم الاول والثالث والخامس (فطار وغدا وعشاء)

2 ملعقة عسل نحل + 2 توست بنى

اليوم الثانى والرابع والسادس (فطار وغدا وعشاء)

125 جرام جبنة فيتا لايت او قطعة جبنة قريش+ 2 توست بنى

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

شروط واحكام

1.صيام 5 ساعات بعد كل وجبة في ايام التوست والعسل الابيض بدون نوم وتشرب ماء فقط
2.يمكنك تناول الخضار او السلطة او كوب الحليب اليومي الخالي الدسم مع اي وجبة
3.بعد الانتهاء من اسبوع كسر ثبات الوزن تأخذ يوم مفتوح و ترجع تانى للاسبوع الذي توقفت عنده او من الاسبوع رقم 4



نظام اليوم المفتوح



لو انت بتعانى من زيادة الوزن بعد اليوم المفتوح وبتعك علي الاخر ونفسك تاكل كل الي نفسك فيه من غير ما تتعب معدتك يبقي لازم تمشي علي نظام اليوم المفتوح الي هيريحك وهيخليك تزود حرقك وتستفيد صح باليوم المفتوح ومن غير تعب او وجع بطن او حتى زيادة في الميزان.

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

الإفطار

وجبة مفتوحة

(التركيز علي النشويات والسكريات)

+ الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم تشرب ماء فقط

العشاء

1 زبادي لايت (110 جرام للعلبة)+خيار



الغداء

وجبة مفتوحة

(التركيز علي النشويات والسكريات)

+ الصيام لمدة 5 ساعات بدون نوم تشرب ماء فقط

ملاحظات

1.طبعا لو مشيت علي هذا النظام ستحصل علي افضل نتيجة

2.اخر طعام مفتوح ليك سيكون الساعة الـ 8 أما الزبادى يمكنك ان تتناوله في اى وقت ليلا

3.هذا التنظيم في تناول الوجبات سيجعلك اكثر نشاطا ولن تعانى من تقلصات او تعب لاننا نملاء المعدة مرتين وننتظر الهضم ولا نأكل طعام علي طعام فذلك يؤدى الي ان حجم المعدة يظل ثابت

النظام أثناء العمرة

لو ان شاء الله هتروح عمرة فا هنيئاً لك ودعواتك لينا جميعاً وطبعا علشان تحافظ على وزنك اتبع النظام التالى خلال العمرة

الإفطار

3 ملاعق كورن فليكس + كوب حليب خالي الدسم
أو 6 بسكوت لوكس او سادة متوسط الحجم أو 4 بسكوت دايجستف لايت
أو 2 شريحة توست بنى + 125 جرام جبنة ملح خفيف او فيتا لايت
أو 3 ثمرات فاكهة أو لتر عصير بيور بدون سكر

العشاء

2 توست بنى + 125 جرام جبنة لايت
او كوب زبادى لايت + ثمرة فاكهة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا!

الغداء

وجبة مفتوحة (تاكل الى نفسك فيه)

شروط واحكام

1. عند الشعور بأى هبوط تناول كوب عصير بيور أو ملعقة عسل ابيض
2. بعد الرجوع بسلامة الله من العمرة نبدأ أسبوع الانقاذ



النظام أثناء الرحلات فى الفنادق

لو هتروح تغير جو سواء فى شرم الشيخ او الغردقة طبعا بيكون اغلب الحجز فطار وغدا وعشاء,
وللحفاظ على وزنك والاستمتاع بالرحلة اتبع البرنامج التالى

الإفطار

دايت (أى شئ متاح دايت)
بيضة مسلوقة + 2 توست بنى
أو زبادى لايت كوب
أو 3 ثمرات فاكهة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حالك معانا!

الغداء (الساعة 12:30 للساعة 1:30 بحد أقصى)

وجبة مفتوحة (تاكل الى نفسك فيه)
وصيام 5 ساعات بعدها بدون نوم وشرب الماء فقط





(الساعة 6:30 للساعة 7:30 بحد أقصى)

وجبة مفتوحة (تاكل الى نفسك فيه)
وصيام 5 ساعات بعدها بدون نوم وشرب الماء فقط



1. بعد العودة بسلامة الله لمنزلك تبدأ اسبوع الانقاذ فى اليوم التالى لمدة 6 ايام
2. بعد اسبوع الانقاذ بتاخد يوم فرى وتبدا اما من الاسبوع الرابع او من الاسبوع الذى توقفت عنده

إزاى أعمل النظام مع الرضاعة؟؟



علشان تمشي علي النظام ده اثناء الرضاعة لازم تلتزم بالأتي

1. لازم يكون الطفل عنده 3 شهور فما فوق
2. هتشرب 3 كوب لبن خالى الدسم يوميا
3. شرب الماء اثناء الرضاعة.
4. شرب سوائل كثيرة كل ساعتين (ينسون. عصير ليمون .نعناع. وأي سوائل مفيدة وغير مخالفة للنظام)

نظام تثبيت الوزن





نظام التثبيت

هو من اهم المراحل الى هتمر بيها ورغم سهولته الا انه شئ مهم جدا جدا علشان ما نضيعش كل الي عملناه , طبعا الجسم طول فترة الدايت بيكون تحت ضغط ولو تركناه مره واحده هيضرب مننا وبالتالى دي بتعتبر عملية التهيئة للتعايش مع الحياة الطبيعية والاكل العادى..أول حاجة ان شاء الله توصل للوزن الى انت عايزة ونحاول ننزل عنه وليكن 2 كيلو لأن خلال رحلة التثبيت الجسم ممكن يزيد من 0 ل 2 كيلو يعنى لو انت نفسك تثبت وزنك على 60 كيلو حاول توصل لـ 58 ممكن بعد التثبيت تلاقى وزنك 58 او 59 او 60 بالكتير طبعا ده شئ طبيعى جدا لأن الجسم بيحاول يعوض بعض العناصر الصغيرة علشان مايكونش محروم منها بعد كدة ..طبعا التثبيت ينقسم الى 4 مراحل .



المرحلة الأولى

طبعا هتبدأ هذة المرحلة مباشرا عقب الاسبوع الى انت ماشي عليه وقررت تثبت فيه بدون يوم فري قبل التثبيت يعنى هندخل بشكل مباشر على التثبيت بعد نهاية الاسبوع وهنستخدم الورقة الأولى لمدة 14 يوم متصلين ويمكن خلال ال14 يوم فى هذة المرحلة مضاعفة كمية النشويات فى وجبتى الفطار والغدا بمعنى ممكن اخذ ½ رغيف بلدي فى الفطار بدلا من ¼ رغيف بلدي وايضا اخذ 18 ملعقة مكرونة مسلوقة بدون زيت فى الغداء بدلا من 9 ملاعق فى وجبة الغداء وده بهدف اننا بنريح الجسم وعدم الفتح بشكل مباشر وبالتالى الهدف هو التدرج خطوة بخطوة ..هنخلص ال14 يوم ونوزن لو وزنك ثابت كما هو او زاد بمعدل بسيط كدة اول مرحلة نجحت وننتقل الى المرحلة الثانية ولو وزننا خس يبقي انت مريحتش الجسم ومصمم تضغط عليه وبالتالى هنعيد ال14 يوم مرة اخري ..



المرحلة الثانية

بعد نجاح المرحلة الأولى واصبح الوزن ثابت او زيادة بشكل بسيط من صفر لـ2 كيلو ندحل على المرحلة الثانية وهى فتح فى الفطار والغدا لمدة 4 ايام والعشاء ورقة اولى وبعدهم 3 ايام ورقة أولي ..يعنى هيكون عندنا 4 ايام فطار وغدا فري وبعد كل وجبة نصوم 5 ساعات وانت صاحي تشرب مياة فقط لضمان ان يهضم الجسم جميع الطعام الذى تم تناوله والعشاء فى اول 4 ايام يكون من عشا الورقة الاولى ..نخلص ال4 ايام وندخل 3 ايام ورقة اولى بالكميات الاصليه كما هي مكتوبة فى الورقة الاولى (لا نضاعف كمية النشويات) نخلص ال7 ايام ونوزن ونشوف الوزن لو وزننا ثابت لازيادة ولا نقص كدة المرحلة نجحت ونخش على المرحلة الثالثة ..اما لو الميزان به زيادة او نقص يجب ان يتم اعادة المرحلة الثانية مرة أخري ..



المرحلة الثالثة

بعد نجاح المرحلة الثانية وهو ان الوزن ثابت بدون زيادة او نقصان ندخل بشكل مباشر على المرحلة الثالثة وهى 5 ايام فطار وغدا فري عشاء دايت ورقة اولى ويكون بعد وجبتى الفطار والغدا صيام 5 ساعات صاحي بدون نوم وتشرب مياه فقط كما هو الحال فى المرحلة السابقة وبعد انتهاء الـ 5 ايام ندخل يومين ورقة أولي ايضا بنفس كمية النشويات بها دون زيادة بعد الانتهاء من يومين ورقة أولى هنوزن ونشوف لو الوزن ثابت بدون زيادة او نقصان كدة المرحلة الثالثة نجحت أما لو وجدنا زيادة او نقصان فى الميزان هنعيد المرحلة الثالثة مرة اخري ..



المرحلة الرابعة

بعد اجتياز المرحلة الثالثة وهي ثبات الوزن ندخل مباشرا علي المرحلة الرابعة والأخيرة وهذة المرحلة هتكون حياتك بهد ذلك بمعني انك هتفطر وتتغدي فري لمدة 6 ايام وهتصوم بعد الوجبتين 5 ساعات بدون نوم وتشرب مياة فقط والعشا دايت خفيف وليكن واحدة زبادي لايت وبعد وهيكون يوم واحد فقط كل اسبوع ورقة اولي وصدقني وقتها هتلاقي نفسك بتفطر كويس وباقي اليوم مش قادر تاكل لأن معدتك صغرت وكمان مخك اصبح يفرق بين الصح والغلط في الأكل واصبحت تعرف ايه الاكل المفيد وايه الاكل المضر ...طبعا لو اللتزمت بكل الي انا قولته هتلاقي وزنك ثابت مش هيزيد جرام وفي نفس الوقت بتاكل كويس ..بالعكس احيانا هتلاقي نفسك بتخس لأنك ماشي صح

أشكركم وتحياتي ليكم

مصطفي علي

أدمن صفحة لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



النظام الصحى للأطفال





المقدمة

طفلك هو مشروع حياتك لو عايز المشروع ده ينجح لازم تهتم بيه وتأسسة بشكل سليم سواء دينيا واخلاقيا وصحيا وبالتالى لازم تعرف ان المرحلة دى بتكون احدي مراحل النمو الهامة عند الطفل وبالتالى لايمكن اجبارة على نظام رجيم او انقاص وزن كالذى يتبعه البالغين فا حبيت اعملكم نظام صحي سليم يناسب الاطفال فى هذا السن تقريبا من سن 4 سنين ل سن 10 سنين ويضم العناصر التى تبنى جسم الطفل فى هذة المرحلة بس لازم تعرف ان النظام ده مش هينجح الا لو انت كا أب وأم غيرتو من اسلوب طعامكم يعنى لازم انتو كمان تكونو قدوة ليهم وتاكلو الاكل الصحي يعنى لو فعلا خايف على ابنك وبنتك من أمراض السمنة زي السكر والكوليسترول والقلب لازم تغير من عاداتك الغذائية امامه وتشجعه دائما وتفهمه ان الاكل الصحى رائع ولازم كلنا ناكل اكل صحي ودايما تشجعه من الناحية الى بيحبها يعنى مثلا لو بيحب كورة القدم قوله نفسي اشوفك بتلعب كويس زى ميسي ولما تخس هتكون جميل وانيق واللبس هيكون رائع عليك ودايما شجعه انه ينزل ويتحرك بمعنى انك تاخدة على قدر الامكان الى النادي يجري ويلعب او تخليه يزور اماكن جديدة زى حدائق الحيوان او الملاهى وغيرها من الاشياء الى يعشقها الاطفال حاول تنسية الاكل ودايما تضع امامه طبق فيه جميع انواع الخضار (خيار خس وجرجير وجزر) فى كذا مكان فى الشقة علشان يتعود انه ياكل منها دايما ويكون شبعان على طول .فهمة ان الشيبسي والبيبسي بيعمل واوا فى البطن والحلويات بتعمل سوسة فى السنان وعودة دايما يغسل ايدة قبل وبعد الاكل حاول تفهمة كل حاجه بطريقة الاطفال الجميلة ..لما يجوع بين الوجبات وزهق من الخضار اديله فاكهة بس قطعها شرائح صغيرة علشان يحس انه اكل كتير واعطيله شريحة شريحة ..خليك ذكى مع طفلك لأنه اذكى منك وبيركز فى كل حاجه حواليه وصدقنى لو عودته على الاكل الصحى هيفضل طول عمره بيحبه وخد بالك الاكل ده للأطفال سواء يعانى من البدانة او لا يعاني منها يعنى توحد النظام او روح النظام على البيت كله.



نظام الغذاء الصحى للأطفال

الإفطار والعشاء

6 ملاعق فول بدون سمن أو زيت + نصف رغيف بلدى+ثمرة فاكهة

أو بيضة مسلوقة + 1/2 رغيف بلدي+ ثمرة فاكهة

أو قطعة جبن قريش او فيتا قليل الدسم + سلطة + ½ رغيف بلدي+ ثمرة فاكهة



1. نشويات (إختار بند واحد فقط من البنود التالية)

أو 4 ملاعق ارز او مكرونة مطبوخة قليل الزيت

أو رغيف بلدي متوسط

3. الخضار (يمكنك تناول كل البنود التالية)

سلطة خضراء

+خضار ني فى نى او مسلوق بدون سمن او زيت بأى كمية (كوسة – فاصوليا خضرا – بامية – سبانخ)

أو خضار مسبك 4 ملاعق



ربع فرخة (مشوية أو مسلوقة أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو شريحة لحم بقري او جاموسي

(مسلوقة او مشوية أو صينية فى الفرن بدون زيوت او دهون)

أو 2 سمكة مشوية أو سنجاري او صينية حجم متوسط (بلطى او بوري) سنجاري

أو 1 بيضة مسلوقة

أو 1/4 كيلو كفتة مشوية مصنوعه من اللحم الاحمر بدون دهون او زيوت

أو علبة تونة مصفاه الزيت

4. الفاكهة (يمكنك تناول الفاكهة فى اى وقت بعد الاكل حتى ولو بعد ساعتين)

ثمرة فاكهة (برتقالة – يوسفى – موز – تفاح – كيوي – جوافة)

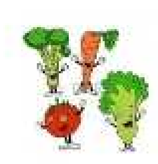
ملحوظة

يسمح بـــ 1.5 ملعقة صغيرة سكر يوميا

ويسمح بتناول كوب لبن كامل الدسم يوميا

يمكنك تناول الخيار والخس والفاكهة بين الوجبات كاسناكس





التعليمات






1. يمكن تناول كوب لبن كامل الدسم يوميا
2. يمكن تناول العصائر الفريش او الفاكهة بين الوجبات
3. يمكن تناول ملعقة ونصف سكر عادي يوميا
4. المشي والحركة من ساعة الى ساعة ونصف يوميا
5. منع تناول الطعام بعد الساعة الـ 9 مساء
6. عدم النوم على البطن الذي يؤدي الى تعريض المعدة
7. تناول الخضروات الطازجة دائما
8. تزيين الاكل للطفل لتشجيعه على الطعام



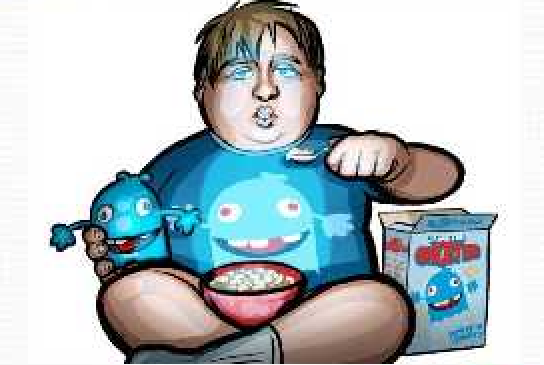












1.جميع انواع الحلويات
2.المياة الغازية
3.اللبان (الذي يحتوي علي السكر) .اللب .السوداني.المكسرات
4.البطاطا.الفينو.البطاطس المحمرة .الشيبسي.المولتو .الكرواسون وكل ماهو له علاقة بالدقيق
الابيض



5. اللانشون . البسطرمة . الجبنة الرومي . النستو.
6.البلح.التين .الشمام.المانجو.العنب .القصب.الافوكادو
7.القلقاس. البسلة .البنجر.اللوبيا.فاصوليا بيضاء.الترمس .الحمص
8.المخللات.
9.الطيور (الوز.البط.الحمام) كلاوي.كبدة.قوانص. كباب.كفتة (الشارع)

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

النظام الصحى

للحوامل



النظام الغذائي للسيدة الحامل

الإفطار

كوب لبن خالى الدسم + 2 بيضة +جبنة بيضاء+شريحة توست كبير أو ½ رغيف بلدي

بين الفطار والغداء

ثمرة فاكهة + كوب زبادي

الغداء

سلطة خضراء + بروتين+كوب أرز أو مكرونة أو ½ رغيف بلدي +خضار

بين الغداء والعشاء

ثمرة فاكهة + كوب زبادي+مكسرات غير مملحة

العشاء

لبنة أو جبنة أو بروتين باقى من الغدا +سلطة +1/2 رغيف

نصائح للسيدة الحامل



1. عند الاستيقاظ من النوم وقبل القيام من السرير تناولي ربع رغيف بلدى بجبنة او بسكويت للتقليل من حموضة المعدة وعدم تعرضك للقئ.
2. الإبتعاد عن الملح الزيادة فى الطعام حتى لا يسبب التورم نتيجة احتباس الماء
3. عدم الافراط فى تناول السكريات
4. عدم الافراط فى تناول الدهون
5. افضل الأطعمة التى تساعدك اثناء الحمل هي البيض والفول والعدس بدون دهون والفاصوليا والسمك واللحمة والفراخ والبروكلي(حديد وفيتامين سي وكالسيوم ومضاد أكسدة) والبرتقال والجريب فروت والعسل
6. الينسون والميرمية والشمر والحلبة تساعد على الطلق وبالتالى تناوليها فقط فى الشهر لتاسع ولا تتناوليها اول 8 شهور فى الحمل
7. تناولى الطعام كل 4 ساعات حتى لا تتعرضى للقئ
8. ادهنى جسمك وبطنك بزيت الزيتون حتى لاتتفادى ظهور علامات التمدد
9. ممنوع تناول المشروبات الدايت والتى يستخدم فيها الأسبرتام وغيرها

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

80 سؤال وجواب



معانا
الدايت
اسلوب حياة



سؤال: لو مسافر مصيف ومش عايز وزنى يزيد وفى نفس الوقت مش هعرف اللتزم بالنظام فترة المصيف أعمل ايه؟؟



الإجابة: لو مسافر مصيف لمدة اسبوع وخايف تتخن من الاكل لازم اول حاجه هتعملها انك هتمشيى على ورقة رقم 1 قبل المصيف بأسبوع يعنى هتمشي ورقة اولى متصله لمدة 7 ايام قبل ما تروح المصيف وفى المصيف هتفطر وتتغدى مفتوح تاكل كل الى نفسك فيه فى خلال الوجبتين وتسيب 5 ساعات بعد كل وجبة بدون اى اكل فقط تشرب مياه والعشا هيكون خفيف (ورقة أولى) ولما ترجع من المصيف تعمل اسبوع الانقاذ ان شاء الله كل حاجه هتظبط معاك

سؤال: لو عايز اوقف النظام لمدة شهر أعمل ايه ؟؟



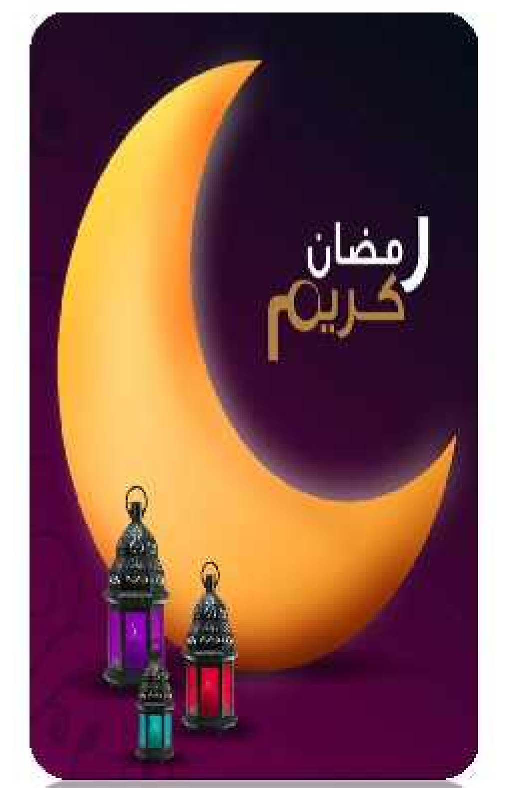


الإجابة: كتير مننا بيحدث ليهم بعض الظروف سواء سفر طويل او فترة امتحانات او شئ بيخليهم مش مركزين فى الدايت وحابين يوقفو النظام لمدة شهر ومايحصلش زيادة او الزيادة تكون بسيطه .. هتاخد وجبة الغداء مفتوحة (تاكل كل الى نفسك فيه) وهتصوم بعد الوجبه 5 ساعات تشرب ماء فقط وفطارك وعشاك هيكون ورقة رقم 1 ..ولما تخلص ظروفك ادخل على اسبوع الانقاذ

سؤال: هنعمل ايه فى الايام الى ممكن نفطر فيها فى رمضان؟؟



الإجابة: بعض السيدات بتفطر فى اوقات محدده فى شهر رمضان وعلشان تعرف ازاى هتمشي على النظام فى رمضان فى تلك الظروف هتقسم كمية الأكل الى فى السحور على الفطار والعشا وهتتغدى بإفطار المغرب ..يعنى هتمشي يومين بدون نشويات (فطار – غدا – عشا) واليوم الـ 3 هتاخده زى الورقة الاولي بالنشويات ..واليوم الرابع هتفطر وتتعشي زى ورقة اولى لكن الغدا هيكون وجبة مفتوحة (اكل وحلويات) ولما تخلص تلك الظروف تقدر تكمل عادى على النظام



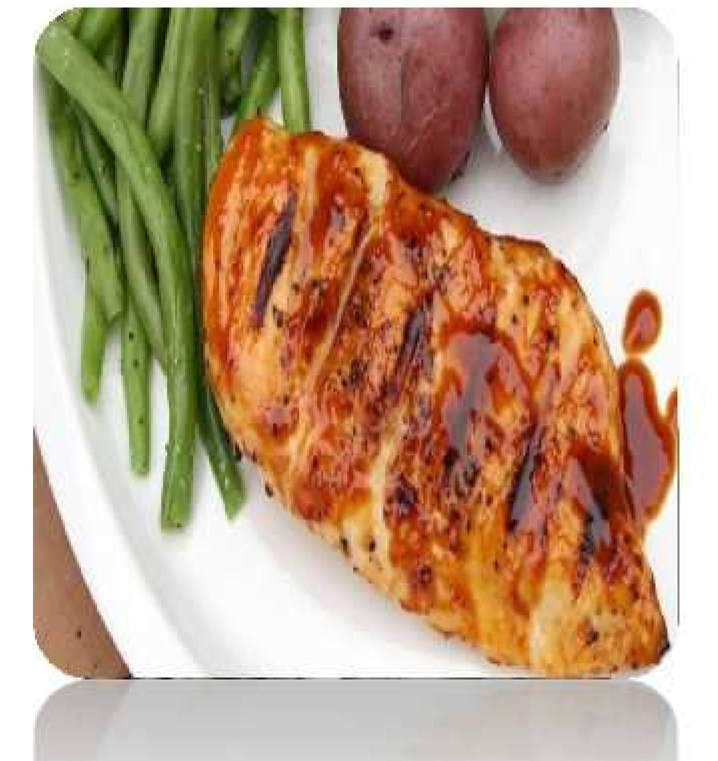
سؤال: لو مكتوب فى الغدا فراخ او نوع محدد من البروتين ومعنديش فى البيت أعمل ايه ؟؟



الإجابة: طبعا حاول توفر الاكل المطلوب علشان نحصل على افضل نتيجه بس لو ملقتش بروتين جوه البيت زى المطلوب منك تقدر تاكل اي بروتين متاح ليك من البيت ومش هتفرق معاك من مرة لكن اياك تلغي الوجبة ابدا تحت اى ظروف سواء فطار او غدا.

سؤال: ايه الافضل فى الدايت الفراخ ام السمك والتونـه؟؟

سؤال وجواب
لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معايا



الإجابة: الفراخ هى الافضل لأن الفراخ بتسد الجوع وهتلاقى الايام الى بتاكل فيها فراخ بتحس بشبع عن الايام الى بتاكل فيها سمك او تونه فا نصيحة لو انت فى البدايه ولسه متعودتش على النظام وخايف تلغبط خلى اكلك فراخ والافضل صدور الدجاج لأنها خفيفة ومفيهاش دهون وايضا طرق طبخها عديدة .

سؤال: البيض يعتبر من البروتين الخفيف ولا زى اللحوم الحمراء تقيل فى الهضم؟؟

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا



الإجابة: صفار البيض به نسبة كوليسترول عاليه جدا ولذلك دائماً بنصح بتناول 2 بيضه بحد اقصي فى اليوم وهو ده السبب فى تحديد العدد ليس نتيجة صعوبة الهضم ولكن نتيجة زيادة الكوليسترول..

سؤال: ليه موجود في نظام رمضان في السحور ملعقة زيت زيتون مع الفول؟؟





الإجابة: دايماً بنصح بعدم تناول اى زيوت خلال رحلة التغيير فى ايام الدايت لكن فى سحور رمضان وجدنا ملعقة زيت زيتون مع الفول والسبب ان صيام ساعات النهار كتيره تتعدى الـ 15 ساعة وبالتالى هنظل طوال تلك الفترة بلا ماء وده ممكن يسبب امساك ولذلك السبب تم اضافة زيت الزيتون مع وجبة الفول لمنع حدوث الامساك ولا يمكن استخدام اي زيوت اخري

سؤال: هل يمكن استخدام حزام او شورت التخسيس اثناء الرياضه بدلاً من اللف التنحيفي ؟؟



الإجابة: استخدام الحزام والشورت لا يحل محل اللف التنحيفي ولكن يمكنك تبطين الشورت او الحزام او بدلة التخسيس بكيس من البلاستيك وده عند اى خياط وتدهن الاماكن المراد تخسيسها ولبس الشورت او الحزام او البدلة وممارسة الرياضه ده هيكون افضل علشان نستفيد بفكرة اللف التنحيفى مش مجرد تسخين المنطقة وحسب ولكن تساعد الزيوت على التخلص من الدهون .

سؤال: إيه رائيك فى المشروبات الحارقة للدهون مثل خلطة قرفة وجنزبيل وليمون وشاى اخضر ومرمرية وشمر وكمون وبذور بقدونس ؟؟



الإجابة: هي الخلطة دى كفيلة انها مش تدمر الدهون بس لا دى ممكن تدمر الجسم كله ..طبعا الكلام ده مضر جداً جداً بالصحة وتسبب مشاكل صحية اما تقرحات فى المعدة او ضغط مرتفع ..لأنها تعمل على زيادة المادة ضربات القلب وبالتالى زيادة معدل ضغط الدم وكأنك اخدت حبوب منشطه فا يجعل القلب يدق بشكل سريع و تشعر انك عرقان وكأنك تجري رغم انك تجلس مكانك ..فا طبعا الى جربها سببتله مشاكل صحية كبيرة ونتايجها غير مجدية بالمرة فلا انصح بأى من تلك المشروبات ..لكن يمكنك شرب كل مشروب لوحده بكميات بسيطه كوب او اتنين فى اليوم يعنى شاى اخضر او قرفه او زنجبيل لكن خلطات ممنوع

سؤال: هل شرب عصير الليمون او الشاى او الكركديه وغيرة يدخل ضمن حساب الـ 8 أكواب ماء في اليوم ؟؟

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



الإجابة: اي سوائل تشربيها تدخل في نطاق الـ 8 أكواب الي مفروض تشربهم طوال اليوم سواء تشرب الماء بشكل مباشر او في شكل مشروبات اخري مسموحه ولكن الماء بشكله الطبيعى افضل طبعاً

سؤال: أعمل ايه لو نفسي أعمل دايت لكن إمكانياتي لا تسمح انى اكل كل يوم لحوم فى الغدا؟؟



الإجابة: تلجأ وقتها الى روح النظام وتفهم اننا بنمنع النشويات اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع ..طبعا الورقة الاولى والثانيه متاحين لأى شخص لأن الغدا فيهم مش شرط لحوم لكن باقى الانظمة حاول تمنع النشويات فى اول 3 او 4 ايام من كل اسبوع بمعنى اسبوعين تمنع النشويات اول او 4 ايام واسبوع تمنعه اول 3 ايام وتفطر اى بروتين او فاكهة متاحين وتتغدى اى بروتين متاح (بيض أو جبنه أو لحوم) اى بروتين متاح فى البيت والعشا اى بروتين متاح او ثمرة فاكهة وبعد كده فى الايام الى فيها نشويات تدخل النشويات المتاحه ليك وتحاول تنوع فى الفطار مابين الفاكهة والبروتين وهكذا وان شاء الله هنعمل نظام اقتصادي لكل اى نفسه يخس بتكاليف قليلة ..وده للناس الى اقتصاديا ضعيفه لكن لو هتقدر تمشي على النظام الموجود هيكون افضل طبعا .

سؤال: إزاى اقوى ارادتى ومهما اتعرض لمواقف صعبة احافظ على الرجيم والنظام ومالحبطش؟؟



الإجابة:أكتر حاجه هتخليك قوى ومتلخبطش ابداً وتظل فى طريقك مهما حصل هو ثقافتك وتغيير مفهوم العقل و وكلما زادت ثقافتنا الغذائية زادت قوتنا واصبح العلم هو السلاح الذي نحارب بيه ضعف الارادة وهتلاقى نفسك بقيت فاهم ان الاكل ده مضر فى اى وقت وهتبعد عنه مهما حصل زي بالظبط اننا تلقائياً لما بتلاقي شئ مكتوب عليه مسمم بتبعد عنه فوراً ..يعنى ثقافتك وعلمك هى الى هتقوى ارادتك .

سؤال: ازاى ازود معدل الحرق؟؟





الإجابة:لازم تعرف ان الجسم بيحرق علشان يوفر الطاقة اللازمة فى العمليات الحيوية فى الجسم مثل حركة القلب والكلى والكبد وغيرها والشق الثانى من خلال الجهاز الحركى (العضلات) والتى تحرك الجسم مثل اليدين والقدمين ولذلك لزيادة معدل الحرق يجب زيادة معدل الحركة واروع من ذلك تقوية العضله وبناءها بشكل صحيح وذلك من خلال الطعام الصحى والرياضه مثل المشي ..من الاخر عايز تخس صح وبسرعه وتعيش حياتك بكل قوة وتقوى الحرق بتاعك الحل فى نظام صحى ورياضه مثل المشي او الرقص او شغل البيت بشكل دائم او الزومبا او ايروبكس او اى رياضه تحبها فا هتقوى الكتله العضليه والحرق هيزيد طول عمرك .

السؤال : انا جعاااااانة ؟؟؟؟!





الاجابه: لا انتى مش جعانة انتى بس عطشانة لكنك مش عارفة

كل ما تحسى بالجوع اشربي مياه

لان احيانا الجسم مبيعرفش يترجم الاحساس بالعطش و بيترجمه على انه جوع

وعموما شرب المياه مفيد و بيقلل الاحساس بالجوع.

السؤال:

ممكن اخد معلقتين السكر المسموحين بالليل ؟؟





الاجابه: ممكن ولكن الافضل نأخدهم الصبح أو وسط النهار للإستفاده بهم فى الحفاظ على الحرق واعطاء الطاقة للجسم .

السؤال: ما هى انواع السمك المسموحة في النظام؟؟



الاجابه: البلطى والسالمون والتونه من افضل الاسماك فى الانظمة الغذائية وايضا اي نوع سمك غير دسم كا البربون وما على شاكلتها , ولو هتاكل سمك بوري يفضل يكون سنجارى بدون زيت لضمان التخلص من اى دسم

السؤال: هل الكرنب مسموح؟؟



الاجابه: ايوا مسموح نص حبه كفايه.

السؤال: ممكن اتغدى شوربه عدس؟؟





الاجابه: لو الجو برد مسموح تناول طبق متوسط من شوربة العدس بدون دهون فى غداء الورقة الاولى بديل البروتين والنشويات

السؤال: ينفع اشرب مياه اثناء المشى؟؟



الاجابه: ايوا ينفع تشربي ميه خلال المشى او الرياضة وتكون كميه بسيطة عشان متتعبيش

لكن لو خلصتى مشى او رياضة متشربيش ميه غير بعد نص ساعة او لحد ما الجسم يهدا خالص.



السؤال: هل سكر الفركتوز او سكر الفاكهة هما نفس السكر الدايت؟؟؟



الاجابه: لاء , الفركتوز مثله مثل السكر العادي ليك 2 ملعقة فقط فى اليوم سواء سكر عادى او فركتوز .

السؤال: عايزه حبوووووووب تخسسنى ؟؟؟؟



الإجابة: لا يوجد حتى الان اختراع هيخليك تخس بدون نظام غذائي واى ادوية موجوده فى الاسواق لها اضرار كبيرة ومدمره للصحه والحرق وكل الى جرب تلك الادويه سببت له مشكله ولذلك انصحك بإتباع نظام صحى سليم افضل من تلك الادوية المضرة



السؤال: هل ينفع اكل خضار الغدا لوحدة بعد وجبه الغدا؟؟؟



الاجابه: ايوا ينفع تاخدى خضار نى في نى وفي اى وقت.

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

السؤال: لو عندى منطقة معينة عايزاها تخس اعمل ايه ؟؟

سؤال وجواب





الاجابه: اعملى اللف التنحيفي وقت الرياضه 3 مرات اسبوعيا ولمدة ساعه واحده.



السؤال: هل ينفع أفطر متأخر؟؟



الإجابة: كلما كان الفطار بدري كلما كان فترة الحرق اكبر كلما كان معدل نزول الوزن اسرع لذلك احرص على تناول وجبة الفطار مبكرا..

السؤال: ليه ممنوع الرياضة اول اسبوعين؟؟؟







الاجابة: وذلك بسبب سياسة التدريج مع الجسم وعدم الضغط على الجسم فى البداية وايضا لأن الجسم فى البداية بيكون الحرق قوى ولا نحتاج لأى رياضه لأنه كده كده بيخس بدون مجهود وبنركز فى البداية على تصغير حجم المعدة

السؤال: هل ممكن اخد صان بايتس كسناكس؟؟





الاجابه: ممنوع لانة يعتبر نشويات وكل ما يشبهه ممنوع .

السؤال: ما هى افضل الاوقات لتناول الطعام؟؟



الاجابة : الفطار من الساعة 5 ل 9



الغــدا من الساعة 2 ل 4

العشــا من الساعة 7 ل 9





السؤال: ماهو الفرق بين الساونا واللف التنحيفى؟؟



الإجابة: الفرق بين الساونا واللف التنحيفى ان الساونا تخلصك من الماء الزائد فى الجسم وذلك من خلال فتح مسام الجسم نتيجة ارتفاع درجه حرارة الغرفة ليخرج الماء من خلال المسام ليحافظ على رطوبة البشرة ..أما اللف التنحيفى فهو يتم التخلص من الماء وتنشيط الدورة الدمويه فى المنطقة المحددة من خلال الزيوت التى تدهن علي تلك المنطقة ولذلك ينصح بدهان المنطقة بالزيوت المطلوبه للإستفاده من اللف التنحيفي (زيت الزيتون – زيت زنجبيل – زيت قرفة – زيت ياسمين) وتوضع الكمية بالتساوي



زيت الزيتون (مرطب)

زيت الزنجبيل والقرفة (لتنشيط المنطقة)

زيت الياسمين (معطر)

السؤال: متي يسبب شرب الماء والسوائل زيادة فى الوزن؟؟





الإجابة: يسبب شرب الماء زيادة فى الوزن فى بعض الحالات كا تناول الادوية التى تحبس السوائل فى الجسم فيتجمع الماء فى الجسم ويسبب زيادة فى الوزن وايضا تناول ملح الطعام بشكل زائد عن الطبيعي يسبب احتباس السوائل داخل الجسم وتلاحظ ذلك من خلال حدوث تورم بأطراف الجسم مثل القدم واليد ولذلك ننصح بتقليل كمية الملح المستخدمه وشرب مغلى البقدونس على الريق ليعمل كا مدر للبول والتخلص من اى سوائل زائدة داخل الجسم

السؤال: ازاى اعرف انى بخس واشجع نفسي ؟؟

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

الاجابة: كل اسبوعين صور نفسك صورة بوضعية ثابته وجمع الصور وفى اخر الرحلة هتشوف اجمل اللبوم صور فى حياتك ومراحل تغييرك

السؤال: ماذا افعل اثناء الدورة الشهرية ؟؟





الاجابة: أثناء الدورة الشهرية تحدث اضطرابات هرمونية مما يؤدى الى الشعور بالحاجه الى تناول الحلويات ولذلك انصحك بالتركيز على التمر وليكن 7 تمرات خلال اليوم عند الحاجه لذلك وتوزعيهم على ان يكونو فى النهار حتى نضمن ان يحرقهم الجسم او تناولى مكعب شكولاته دارك صغيره ايضا فى الصباح واكرر تانى عند الحاجه فقط وان استطاعتى ان تتغلبى على هذ الشعور فلا داعى لتناول الزيادة فى التمر والاكتفاء بـ 3 **فقط**

السؤال: متى يتم تصغير المعدة ؟؟





الاجابة: يحدث انكماش للمعدة أثناء الليل فى الفترة عقب تناول وجبة العشاء فى الليل ووجبة الافطار فى الصباح ولذلك ينصح بتناول العشاء الخفيف كا الزبادى وتعصر عليه نصف ليمونه مما يساعد المعدة على هضم بقايا الطعام سريعا وابقاء المعدة خالية مما يحدث تصغير للمعدة فى تلك الفترة من الليل , ويوم بعد يوم تعود المعدة لوضعها الطبيعى

السؤال: ما هى اضرار النوم على البطن؟؟





الاجابة:النوم على البطن من اسوأ العادات التى يفعلها الكثير ويجب ان تعلم مساوئ تلك العادة وهي ضعف عضلات البطن نتيجة الضغط عليها اثناء النوم والأخطر من ذلك هو تعريض المعدة (توسيع المعدة نتيجة الضغط عليها بشكل مستمر) ويجب اتباع السنة فى النوم على الجانب الايمن

السؤال: ليه الفشار غير مسموح اثناء الرجيم؟؟





الاجابة:لكل من هو يتبع النظام الصحى الخاص بالصفحة نصيحة عدم تناول الفشار سواء كا وجبة او سناكس حتى لو بدون زيت لأن ببساطه الفيشار من النشويات واصله الذرة وهى ممنوعه خلال النظام لما سببه من ثبات للوزن لكثير من الاعضاء فا رجاء الابتعاد عنه خلال فترة الرجيم والاكتفاء بتناوله يوم الفري وبعد الانتهاء من الرجيم ان شاء الله

سؤال ما هو ماء الديتوكس " Infused water"؟؟





الجواب : ديتوكس الماء عبارة عن ماء محلى بقطع الفاكهة والخضروات والأعشاب ويساعد تناوله على تطهير الجسم من السموم المتراكمة, وطريقة تحضير ديتوكس الماء بالفواكه والخضار سهلة للغاية. كل ما عليك فعله هو إحضار زجاجة أو برطمان فارغ وملئها بالماء، ثم اختيار نوع مفضل من الفاكهة والأعشاب وتقطيعها وغمرها في الماء. اتركي منقوع الفاكهة لمدة تتراواح بين ٣-٤ ساعات ثم ابدأي في تناولها (قطع الليمون والبرتقال والخيار).

سؤال هل تتأثر البشرة بقلة تناول الماء؟؟



الجواب :

قلة شرب الماء يحدث انعدام الراحة للجلد ، والإصابة بانعدام الترطيب، وبعد مرور بضعة أيام يصبح الجسم عرضة للإصابة بالحكة الجلدية نتيجة الجفاف والشقاق، مع ظهور شقوق جلدية فى كل الأماكن الدهنية فى الجسم، كالكعوب، والأكواع، والجبهة، وظهر الأيدى، والبطن، والفخذين، والركبتين. وقد يعانى المريض من آثار الحكة والهرش، مسببا حروقا سطحية والتهابات لا حصر لها، وتورمات، وإحمرار بمناطق دون أخرى من الجلد.



سؤال ما هى فوائد ديتوكس الماء؟؟؟



الجواب :

١- ديتوكس الماء شهي ولذيذ ويعتبر من الحيل الذكية لتحفيزك على تناول كمية كبيرة من الماء.

٢- يتميز بغناه بالفيتامينات الطبيعية التي يحتاجيها الجسم ولا يحتوي على سعرات حرارية عالية.

٣- يساعد ديتوكس الماء على تقوية مناعة الجسم بفضل غنى الفواكه والخضراوات بالمواد المضادة للأكسدة.

٤- بإضافة الفواكة إلى الماء، ستستمتعين بمذاقها دون إضافة السكر العادي أو سكر الدايت.

٥- من الفوائد الأخرى لديتوكس الماء أنه يساعد على تحسين عمل الجهاز الهضمي.

٦- تناول ديتوكس الماء يعزز الإحساس بالشبع مما يساعد على إنقاص الوزن.

٧- ديتوكس الماء يتضمن نفس فوائد الماء في تطهير الجسم من السموم.

٨- تناول ديتوكس الماء بالفواكه والخضار يساعد على تحسين مظهر الشعر والبشرة والأظافر.

سؤال ما هى الحيل التى تشجعنى على الإكثار من شرب المياه بانتظام؟؟؟





الجواب : تعرف على الحيل البسيطة التى تساعدك على تناول كميات وفيرة من الماء بانتظام

- اختاري زجاجة ماء أنيقة وإجعليها امام عينك فى كل مكان تذهبين اليه
- استغلي تطبيقات الموبايل فى التنبيه وحساب عدد اكواب الماء
- ضعي نكهة لذيذة للماء (نعناع – ماء الورد – اضافة قطع البرتقال والخيار واليمون (الديتوكس))
- اشربي الماء بالشفاطة
- ادخلي روح المنافسة بينك وبين اصدقائك فى العمل او اخواتك فى البت او اولادك او على الصفحة
- ضعي زجاجة ماء بجانبك فى كل اركان المنزل
- مارسي التمارين الرياضية يجعلك تشعرين بالعطش وتناول الماء بس لما الجسم يهدأ وليكن 30 دقيقة
- تخلي عن الشاي واستبدليه بمشروب الماء الدافئ باليمون او بالعسل اثناء النهار
- زيادة الثقافة المعرفية عن اهمية تناول الماء

سؤال لماذا نشرب كوب ماء دافئ على الريق وبه ملعقة عسل نحل؟؟؟





الجواب : يعمل تناول كوب الماء الدافئ على الريق على التخلص من السموم وتنظيف القاولون لنبدأ يومنا بصحة وحيوية وتعمل ملعقة العسل على تحفيز الجسم على الحرق وبدء الحرق من اول لحظة

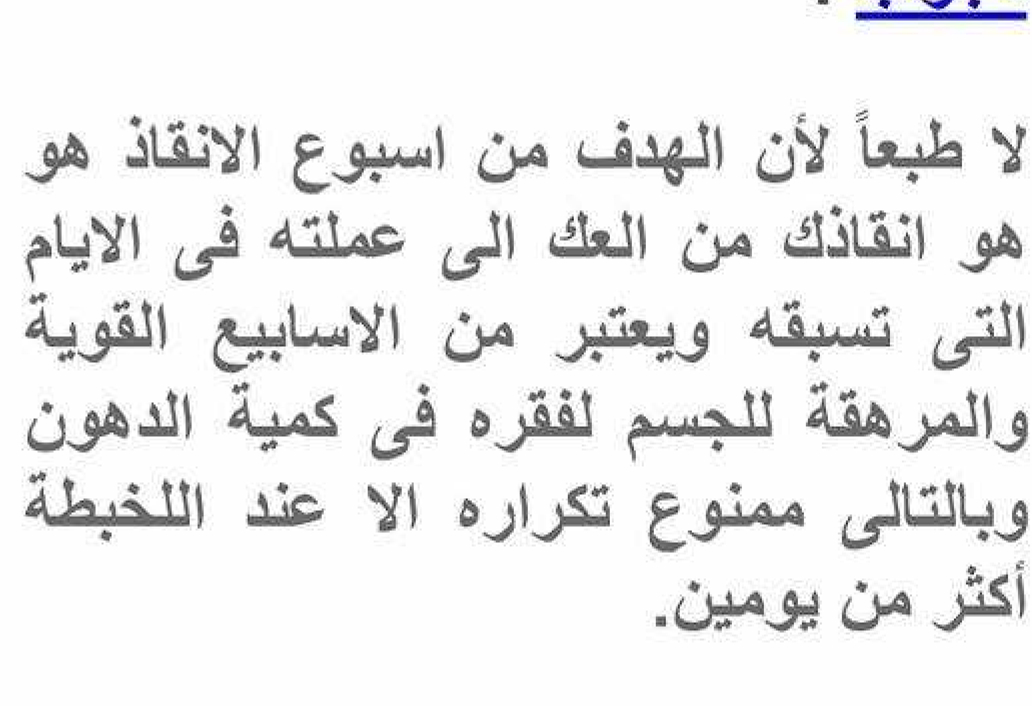
سؤال لماذا نشعر بالبرد اثناء الرجيم؟؟؟



الجواب : هناك مخزون من الدهون يحيط بالجسم ويعمل كا جاكيت طبيعي يحافظ على الجسم من البرد وعند اتباع انظمة انقاص الوزن يبدأ الجسم فى التخلص من الدهون بشكل تدريجى وبالتالى يبدأ الشعور الطبيعى بالبرد ويجب فى تلك الفترة الحفاظ على درجة حرارة الجسم من خلال تناول المشروبات الدافئة والشوربات المتاحة وممارسة الرياضة لرفع ضربات القلب والشعور بالدفئ .

سؤال هل ينفع تكرار اسبوع الانقاذ اسبوعين ورا بعض؟؟؟





الجواب :

لا طبعاً لأن الهدف من اسبوع الانقاذ هو هو انقاذك من العك الى عملته فى الايام التى تسبقه ويعتبر من الاسابيع القوية والمرهقة للجسم لفقره فى كمية الدهون وبالتالى ممنوع تكراره الا عند اللخبطة أكثر من يومين.

سؤال هل تسبب قلة شرب الماء فى حدوث امساك؟؟



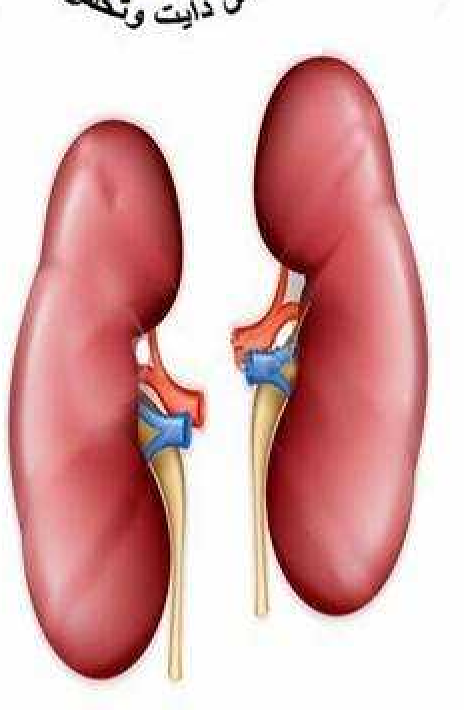
الجواب :

نعم , يعانى المستقيم، الذى يجد نفسه فى حالة جفاف قصوى، وفى الوقت ذاته يصبح فى حالة امتلاء شديد بالبراز، ويجد نفسه غير قادر على ترطيب هذه الفضلات المطلوب إخراجها وطردها من الجسم ببعض المياه التى تسهل خروجها، فينذر الجسم بالإمساك المزمن، ومع قلة شرب المياه يعتاد هذا الجفاف، ويصبح الإمساك حليف الإنسان ومقترنا به، فضلا عن الآلام غير المحتملة لصعوبة التبرز و"الشكشكة " وحالة آلام البطن المستمرة، مع إمكانية تضخم فتحة الشرج والإصابة بالبواسير.

سؤال ماهى أكثر الاعضاء فى الجسم التى تتأثر بقلة تناول الماء؟؟

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا



الجواب :

الكلى هى أكثر الاعضاء ضرراً, وعن تأثر الكلى بقلة المياه، فهى العضو الكاسح والمخلص للجسم من مشكلاته، ويحتاج فى هذه العملية لكمية لا حصر لها من المياه تغسل الجسم والكليتين، وتساعده فى مهمته، فهى وقود عمله، لذا فقلة المياه تعطل أهم جزء فيه، وأهم عضو يخلصه من مشكلاته. ولا شك أن التوقف عن تناول المياه بكمية كافية، تبدأ أثارها السيئة بعد أقل من 3 أيام، بحيث تبدأ الكلى فى التذمر مكونة التهابات، وبالتدريج تتكون الحصوات، وتزيد المشكلات التى قد تزيد حد الفشل الكلوى، ويتعرض فيه المريض لغسيل كلوى قد يتكرر أكثر من مرة فى الأسبوع, لا تقف مشكلات قلة المياه عند هذا الحد، فهى تساعد على زيادة كم أملاح الجسم لصعوبة التخلص منها دون مساعدتها، فتزيد الأملاح وتزيد نسبة الصديد، مخلفة ارتفاعا فى درجة حرارة الجسم، مع صعوبات لا حصر لها فى التبول, وتزيد الخطورة حسبما يوضح "عامر " فى زيادة التبول مع القليل من كم البول، الذى يطرده الجسم، وهو يعد الجفاف الأعظم للجسم وعلامات خطيرة تنذر بحدوث مشكلة كبيرة فى الكليتين، وقد تظهر على شكل آلام ومغص كلوى فى الحالات المتقدمة.

سؤال لو نفسى مسدودة ومش قادر افطر ؟؟ أعمل ايه؟؟؟



سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خليك معانا

الجواب : لو بتصحى من النوم وتلاقى نفسك مسدودة ومش قادر تاكل شئ ,الحل انك اول ما تقوم من السرير تاخد ملعقة عسل نحل على الريق هتعمل على تنشيط الحرق ويادوب هتاخد الدش بتاعك وتصلى تلاقى الحرق بتاعك اشتغل وجوعت بشكل كبير وبالتالى هتفطر وتحافظ على صحتك لان الفطار هو سر صحتك الدائمة.

سؤال ماهى أسباب تساقط الشعر؟؟؟



الجواب :

سؤال وجواب

- خمول الغدة الدرقية
- نقص البروتين
- نقص الزنك
- نقص الحديد

علاج التساقط يبدأ بتحسين غذائك اتبع النظام الصحى والطعام الصحى كى تحافظ على شعرك اطول واقوى وحياة صحية مليئة بالحيوية والنشاط

سؤال هل الذرة المشوي والترمس واللب السورى متاحين ؟؟؟





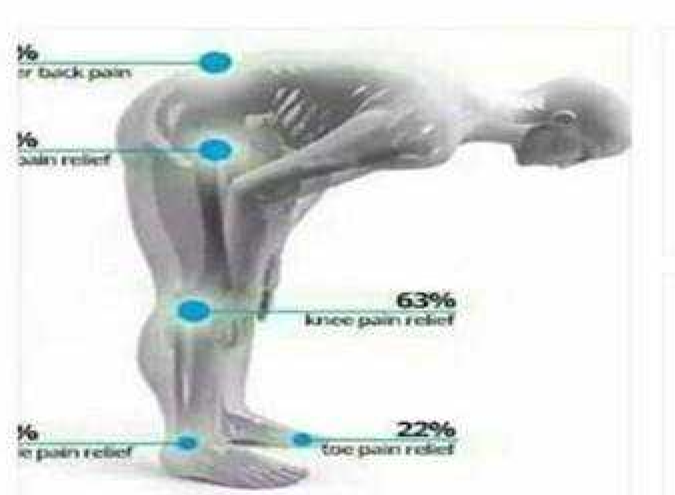
الجواب :

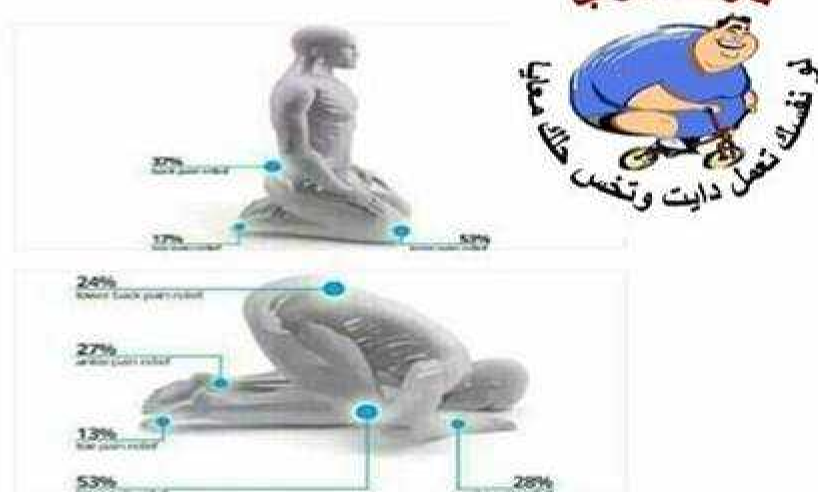
الذرة والترمس والحمص واللب السورى كله ممنوع خلال ايام الدايت وتقدر تأكلهم فقط فى الايام الفرى ولما تخلص دايت لكن فى ايام الدايت ممنوعه وهتسبب ثبات الوزن مع النظام الخاص بالصفحة

سؤال مش قادر اللعب رياضة او اتمشى أعمل ايه؟؟؟

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معايا





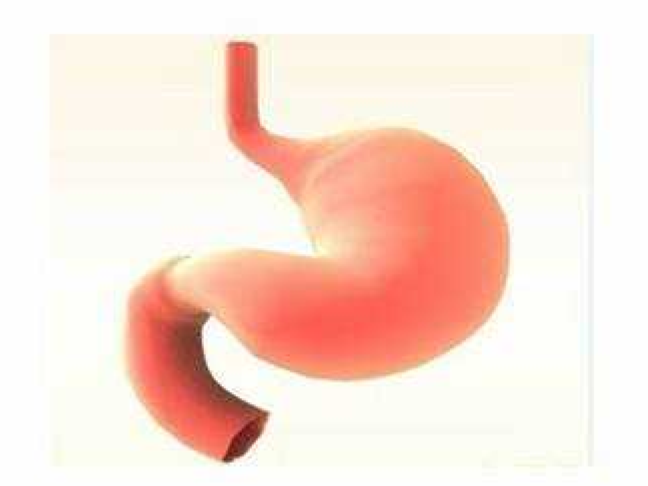
الجواب :لو انت مش قادر تلعب رياضه او تتمشى بسبب وزنك الكبير او ظروف صحية او وجود اطفال ولم تستطع ممارسة الرياضه يصبح الحل الافضل انك تصلى , اه تقوم تتوضأ وتصلى , صلى كتير وده هيحسن كتير من اسلوب حياتك وهتلاقى نفسك بتمارس الرياضه بشكل رائع

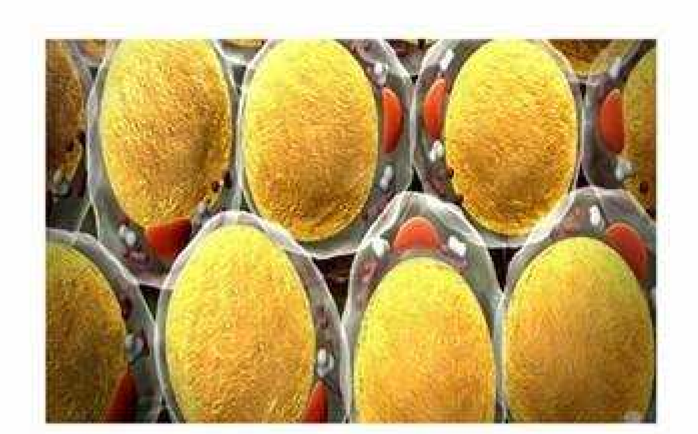
سؤال يعنى ايه أجعل الاكل الصحى اسلوب حياة؟؟؟



الجواب :الضامن لعدم زيادة وزنك من جديد عقب الانتهاء من النظام الصحى هو سلاح العلم وتغيير فكرك وان يصبح الطعام الصحى اسلوب حياتك والاكثار منه والتقليل من تناول الطعام الغير صحى , ودائما تجد البدائل الصحية بمعنى تناول الفاكهة بدل من الحلوى,تناول وجبتين رئيسيتين فطار وغداء بفاصل زمنى لايقل عن 5 ساعات, واستخدام زيت الذرة والزيتون بدلا من الزبد والسمنة البلدى, يتم تحمير اللحوم فى الفرن بدلا من الزيت , استخدام الخضار بصلصة بدون زيوت , جعل وجبة العشاء دوماً خفيفة كا كوب زبادى لايت وليمونه , التقليل من تناول الاطعمة خارج المنزل ,استخدام العيش الاسمر بدلاً من الدقيق الابيض,استخدام الجبن قليل الدسم والملح خفيف, المشي بشكل منتظم ,شرب الماء ,النوم بشكل كافى ,الافطار مبكراً, شرب الحليب, استخدام العسل الابيض(النحل) بدلا من السكر العادى فى التحلية للمشروبات,وغيرها من العادات الغذائية الصحية

سؤال ماذا يحدث بعد اتباع نظام غذائي صحى؟؟؟





تصغير
حجم المعدة

التخلص
من مخزون الدهون

تصغير
حجم الخلايا الدهنية

تغير فى الفكر والعادات الغذائية
للأفضل





زيادة الكتلة العضلية بشكل متناسق
مما يؤدى الى ارتفاع معدل الحرق

ضبط العناصر الاساسية التى يحتاجها
الجسم مما يجعل الجسم أكثر صحة وحيوية





سؤال هل يؤثر قلة شرب الماء على الحرق وفقدان الوزن؟؟



الجواب :

قلة المياه هى العادة الوحيدة غير الصحية التى تظهر مضاعفاتها المرضية فى أقل من ثلاثة أيام، ولعل الأمعاء تعانى جفافا شديدا، وانعدام الحركة لأحماضها، فالجفاف يصيبها ويقلل قدرتها على هضم الطعام، وبالتالى انعدام التمثيل الغذائى السليم للطعام، وعدم الاستفادة منه يعنى الحرق بتاعك هيتوقف.


https://www.facebook.com/takhsesforever



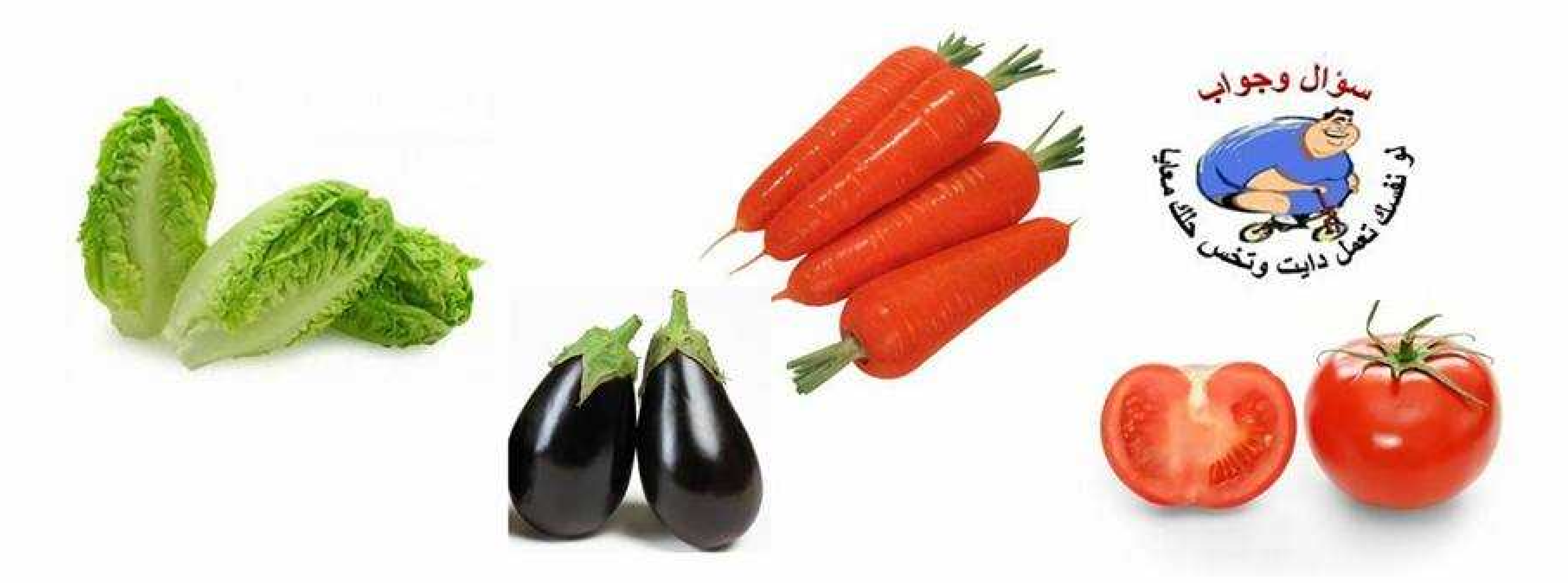
سؤال هل يؤثر قلة شرب الماء على التركيز والعصبية والصداع والتوتر؟؟



الجواب :

لا يوجد جزء بالجسم لا يطوله خطر نقص المياه، ولعل الدماغ أهمها فالعمليات الذهنية تتأثر جديا بنقص المياه، فتجد الشخص العطش من الصعب عليه الاستيعاب من أول مرة، والفهم والتحصيل بسهولة، مع انعدام اتزانه وقدرته على مواجهه آلام الرأس المتسبب فيها انعدام المياه, وأكبر دليل على تأثر الدماغ بقلة المياه، هو علاج الصداع وآلام الرأس بـ4 أكواب كبيرة من المياه إضافة إلى تدليكها، لتحصل على حصتها من الترطيب، وتبدأ فى العمل بكفاءة عالية وتتوقف عن إحداث الصداع فى رأسك ولا شك أن الحالة النفسية تتأثر بكمية المياه، التى يحصل عليها الجسم، فيعانى الشخص من حالة انعدام اتزان، وبزيادة طلب الجسم للمياه يبدأ فى الشعور بالعصبية والتوتر دون أن يدرى السبب، مع الشعور برعشة فى الأطراف نتيجة التوتر فى كثير من الحالات، ونتيجة ضعف كفاءة عمل المخ.

سؤال لماذا يجب ان نأكل السناكس المتاحة؟؟؟



الجواب : عند تناولك للسناكس سواء الجزرتين او 2 ثمرة طماطم او الخيار او الخس او غيرها من السناكس المتاحة بين الوجبات, تضمن عدم الوصول الى الوجبة التالية الاساسية كالغداء وانت لست جائع وبالتالى مما يساعدك فى اختياراتك بشكل أفضل وعدم تناول شئ يضرك

.

السؤال: هل استطيع تناول نوعين من البروتين في وجبه واحدة؟؟!

الاجابه: ممنوع لان المعدة هتاخد وقت طويل جدا في هضم كل نوع لوحدة وده هيقلل من فرص انكماش المعده بشكل سريع .

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

 https://www.facebook.com/takhsesforever

شاهدونا على 

السؤال: لو فطاري فاكهة ما هى أفضل فاكهة أستطيع أكلها ؟؟!



الاجابه:

الكيوي

الاناناس

التفاح

الكمثري



السؤال: هل الملوخية مسموحة او ممنوعة؟؟!

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس حالك معايا



الاجابه: الملوخيه مسموحة

بشرط: تكون بدون اى مواد دهنيه

ولو هتتعمل بشوربة يبقى شوربه منزوعة الدسم.

السؤال: هل يمكن تناول الفاكهة كا سناكس بين الوجبات؟؟!





الاجابه: ممنوع تناول الفاكهة سناكس بين الوجبات وذلك لأن الفترة ما بين الوجبات هى فترة حرق الجسم للدهون وعند تناول الفاكهة ينشغل الجسم و يترك الجسم حرق الدهون ويبدأ فى هضم وامتصاص الفاكهة وذلك لأن الفاكهة تقع تحت بند الكربوهيدرات والتى يعتبرها الجسم مصدر سريع للطاقة .

السؤال: هل الحزام الهزاز مفيد لنزول البطن والارداف؟؟!



الاجابه: الحقيقة لا هوا بيضعف عضلات البطن

الاحسن تمارسى الرياضة العادية باستمرار

وممكن تستخدمى اللف التنحيفي لو في مناطق معينة عايزة تنزليها مع الرياضة والنظام الصحى .



السؤال: انا بجوع جدا بالليل ممكن اكل ايه يشبعني؟؟!





هناك اسباب عديدة للجوع فى المساء ومنها عدم اهتمامك بتناول الوجبات الرئيسية خلال اليوم وتناول السناكس بين الوجبات او البرد أو الجوع العاطفى..لو شعرت بذلك يمكنك تناول شوربة الخضار الساخنة (كوسة + فاصوليا خضرا + طماطم مبشورة + بصله حلقات + حبهان + توابل + ملح) وتغليهم وتاكلى بالهنا والشفا

السؤال: انا ماشيه على الدايت مضبوط جدا ومقاساتى اتغيرت لكن الوزن ثابت وانا محبطة جدا اعمل ايه؟؟!

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

الإجابة:الانظمة الصحية ليست فقط لإنقاص الوزن ولكنها تعمل على بناء الجسم من جديد من وبناء العضلات التى اتلفتها بسبب الانظمة الغير الصحية التى كنت تتبعها من قبل أو تناولك الاطعمة الضارة كالوجبات السريعة, ولذلك يعيد الجسم بناء نفسه من جديد من زيادة الكتلة العضلية وضبط نسبة المياه فى الجسم والتخلص من الدهون الزائدة , ولذلك يمكنك ان ترى الميزان ثابت لكن النسب داخل الجسم تتغير ولذلك تجد تغير فى المقاسات مع ثبات الوزن

السؤال: هل بعد انتهاء الدايت هنستمر فى عدم تناول بعض الاكلات الى اتحرمنا منها؟؟!





الإجابة: بعد انتهاء رحلة التغيير هتاكل كل الى نفسك فيه ومن غير زيادة فى الوزن وذلك لأنك خلال رحلة التغيير بتعرف وتفهم قيمة الاطعمه الى حواليك وتفكيرك هيكون مختلف وهتلاقى نفسك بتبحث عن المذاق وليس الكميات يعنى ممكن تاكل طبق فيه كل الى نفسك فيه وتشبع ومبسوط على عكس الماضي بتاكل مجموعه اطباق بدون ان تشبع او تحس انك راضي عن نفسك وكمان ده بجانب ان معدتك تم تصغيرها بشكل طبيعى وايضا تم تصغير الخلايا الدهنية للوضع الاول واصبحت تصنع دهون بشكل صغير جدا كما كانت ايام الرشاقة ..يعنى بتخلص الرحلة وانت فكريا وبدنيا وداخليا مختلف ولذلك هتبدأ حياة جديدة بلا حرمان من اى شئ

السؤال: ينفع ابدل كوب الحليب خالى الدسم بالزبادى اللايت؟؟!





الاجابه: يمكنك استبدال كوب الحليب الخالى الدسم بكوب الزبادى الخالى الدسم ولكن من المستحب ان تتناول الحليب لتسهيل حركة الامعاء واستخدامها فى المشروبات

السؤال: ما هو الوقت المناسب لقياس الوزن؟؟!





الاجابة: فى البداية لازم تعرف ان الميزان ليس المقياس الوحيد لنزول الوزن ولكن يجب ان نأخذ ايضا تغيير المقاسات من الاشياء الهامه فى نزول الوزن لأن الميزان يمكنه ان يتأثر بعوامل كثيرة كا درجة الحرارة وموضع الميزان حتى نوع الميزان ..فا الميزان يمكنه ان يكون سبب احباط لكثير من الاعضاء على الرغم من ان الكثير يري بعينه ان المقاسات تختلف بشكل كبير ..ولذلك حاول ان تثبت وقت محدد للميزان وليكن مرة كل شهر على نفس الميزان وفى الصباح بنفس الملابس وعقب دخول الحمام وقبل تناول الافطار

السؤال: ماهى الكمية المتاحة فى اليوم للسكر الدايت؟؟
وما هو افضل نوع أستطيع استخدمه ؟؟



الاجابه: السكر الدايت متاح ليك بأى كمية خلال اليوم وإختيار نوع سكر الدايت متوقف على عاملين

أولاً : أن يكون خالى من مادة الاسبرتام

ثانياً: أن يكون مذاقة مناسب لك

ولكن الامتناع عن تناول هذا السكر المصنع افضل صحياً

السؤال: ايه افضل وانسب وقت لممارسة الرياضة لمن هم يقومون بعمل رجيم؟؟!



الاجابة: يمكنك لعب الرياضة خلال اليوم فى اى وقت تريده طالما تركت فترة زمنية قبل او بعد تناول الطعام من ساعة الى ساعتين على حسب حجم الوجبة ولكن انصحك خلال فترة الدايت ان تلعب الرياضه فى الفترة مابين وجبتى الفطار والغداء فى الصباح وذلك لتنشيط الحرق ولمنع الشعور بالجوع حيث ان هناك وجبتين قادمتين فى الغداء والعشاء تحد من الشعور بالجوع الناتج من الحرق اثناء الرياضه وايضا لا يستحب ان تلعب الرياضه قبل النوم اثناء فترة الدايت حتى لا تشعر بالجوع طوال الليل مما يجبر البعض الى اللخبطة فى الليل



السؤال: لو لخبطت فى الأكل وبوظت الرجيم أعمل إيه؟؟!





نوع اللخبطة

لخبطة خفيفة لقمة زيادة أو ثمرة فاكهة	لخبط وجبة كاملة أو يوم	لخبط يومين أو أكثر
الصيام بدون نوم مع شرب الماء لمدة 5 ساعات	ابدأ فوراً الاسبوع الجديد التالى ليك	ابدأ فوراً أسبوع الانقاذ

https://www.facebook.com/takhsesforever

شاهدونا على YouTube الدايت ببساطة

السؤال: هل شرب المياه بكثرة اثناء الدايت يساعد على نزول الوزن؟؟!





الإجابة: الماء هي كلمة السر فى انقاص الوزن بشكل سريع لما لها من فوائد كثيرة جدا جدا كا التقليل من تناول الطعام فا عند الشعور بالجوع من الممكن ان يكون الجسم بحاجه الى الماء وليس الطعام ويأخذ الماء حيزاً كبيراً من المعدة مما يعطي احساس بالشبع وللماء فوائد اخري اهمها هى تنظيف الكليتين مما يجعلها تعمل باعلى كفائة وايضا تحد من حدوث الامساء الذي يكون له اثر عكسي على حرق الجسم وبالتالى نزول الوزن وايضاً يساعد الماء على الهضم بشكل جيد وايضاً يحافظ على رطوبة البشرة وعدم حدوث الجفاف ..الماء يعنى حياة ..ولذلك يجب تناول على الاقل 8 أكواب من الماء يومياً .

السؤال: كيف اتناول الماء بشكل مستمر؟؟!

- اصطحاب زجاجة مياه معك في أي مكان في الشارع
- وجود كوب من الماء على مكتبك في العمل بشكل دائم
- وضع زجاجة ماء بجوار سريرك وشرب الماء بعد الاستيقاظ مباشرة
- استبدال كوب سوف تشربه من القهوة أو الكولا بكوب من الماء
- تناول كميات قليلة من الماء على مدار اليوم. فإن تناول كميات كبيرة من الماء في وقت واحد لن يفيدك في شيء.

السؤال: هل ينفع اقلل من تناول كميات الطعام اللى مسموحة ليا خلال الاسبوع عشان اخس اسرع ؟؟!



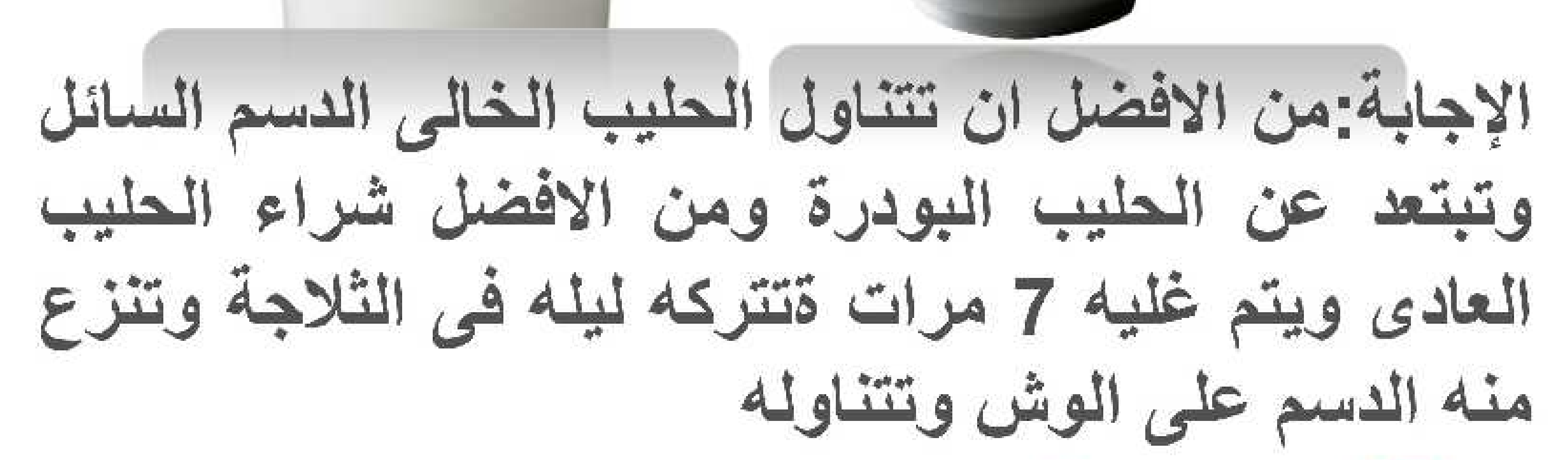


الاجابه: النظام الغذائى كا روشتة الطبيب يجب الا نقلل منها حتى لا نقلل من الحد الادنى للسعرات المطلوبة للجسم خلال اليوم ولذلك انصحك ان تأكل كل ما هو متاح لك فى النظام الصحى حتى تجعل جسمك اكثر نشاطاً وتحافظ على الحرق فى أعلى معدلاته.

السؤال: هل ينفع استخدم اللبن البودرة الخالى الدسم في المشروبات كبديل للحليب خالى الدسم؟؟!

سؤال وجواب

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معايا



الإجابة:من الافضل ان تتناول الحليب الخالى الدسم السائل وتبتعد عن الحليب البودرة ومن الافضل شراء الحليب العادى ويتم غليه 7 مرات ةتتركه ليله فى الثلاجة وتنزع منه الدسم على الوش وتتناوله

سؤال وجواب
لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

السؤال: ليه معظم الايام التى بدون نشويات البروتين فيها بيكون منحصر بين الفراخ والسمك و التونة فقط ومفيش لحوم حمرا؟؟!







الاجابه: لان اللحوم الحمرا بتكون تقيلة على المعدة وبتاخد وقت طويل جدا عشان تتهضم وبيكون فيها نسبه من الدهون لكن الفراخ والسمك والتونه هم اقل دهون وسعرات واكثر شبعا وافضل هضم .

السؤال: ايه السبب اننا بناكل الجزر والبصل والطماطم بكميات محددة؟؟!



الاجابه: لان الجزر والبصل فيهم نسبة من السكروالطماطم فيها نسبة من الاملاح بتعمل على احتباس المياه في الجسم ولكن يجب ان نتناولهم بقدر 2 ثمرة لكل نوع يوميا للإستفادة من القيمة الغذائية والفيتامينات بها .

السؤال: هل الرياضة اليومية لمدة 15 دقيقة كافية؟؟





الاجابه: من الافضل ان نلعب رياضة وخصوصا المشي اكثر من 30 دقيقة متصله وذلك لأن الجسم فى أول 15 دقيقة بيحرق من مخزون الجلكوز فى الدم وبعد 15 دقيقة متصله يبدأ فى التحول الى حرق الدهون ولذلك اى مدة اكثر من ال 15 دقيقة ستكون من حرق الدهون وكلما طالت الفترة كلما زاد معدل انقاص الوزن.

السؤال: هل ينفع ابدل وجبه العشا بالغدا والعكس ؟؟







الاجابه: لو عايز تخس بشكل سريع وسليم لا تبدل الوجبات وتلتزم بالترتيب فى الوجبات

فطار – غدا – عشاء

السؤال: هل ينفع اشرب عصير الجريب فروت في الايام الممنوع فيها الفاكهة؟؟

الاجابه: ايوا ينفع تناولة يوميا بس يكون على الريق.





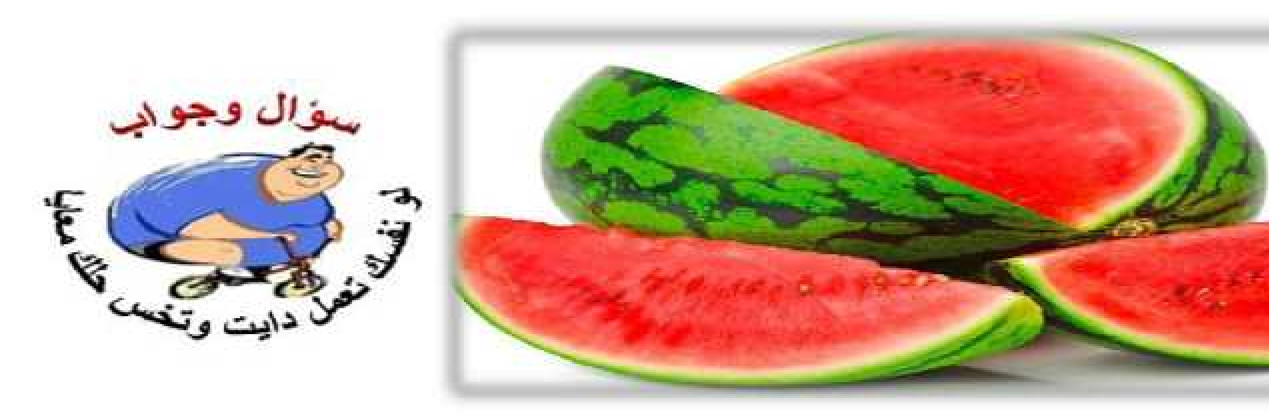
السؤال: لماذا يجب علينا اخذ ملعقتين من السكر العادى يوميا ؟ وهل يمكن الاستغناء عنهم وتعويضهم بالسكر الدايت ؟؟

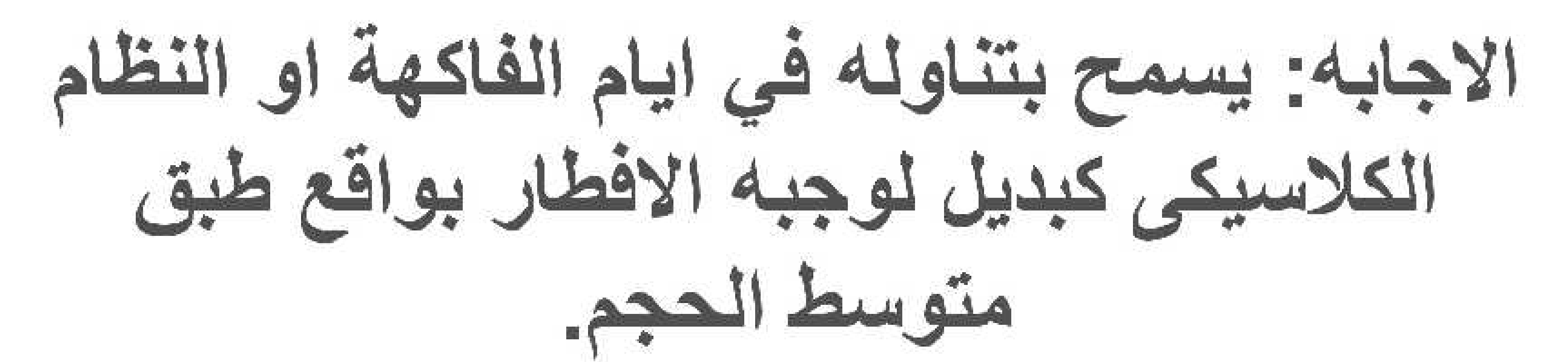
سؤال وجواب



الاجابه: لا يمكن تعويضهم بسكر دايت اوالاستغناء عنهم لان تناول ملعقتين السكر او معلقتين العسل او الثلاث تمرات يوميا هوا بمثابه صمام امان للحفاظ على معدل الحرق للجسم وعدم التعرض لنقص السكر في الدم مما يمنع حدوث دوخة او تعب نتيجة نقص الجلوكوز فى الدم .

السؤال: متى يسمح بتناول البطيخ؟؟!





الاجابه: يسمح بتناوله في ايام الفاكهة او النظام الكلاسيكى كبديل لوجبه الافطار بواقع طبق متوسط الحجم.

ولا يسمح بتناوله كسناك او بديل لوجبه العشاء.

السؤال: هل ممكن الاستغناء عن وجبه العشاء ؟؟



الاجابه: ايوا ممكن الاستغناء عن وجبة العشاء

اهم حاجة وجبه الفطار وهى الاكثر اهميه ثم تليها وجبه الغداء

ثم وجبه العشاء هوا اقل اهميه.

السؤال: هل ممكن احط زيت الزيتون في السلطة؟؟





الاجابه: من المستحب عدم استخدام اي زيوت خلال رحلة التغيير وخصوصا ايام الدايت والاكتفاء باستخدامها فقط ايام الفري ..لكن يوجد حالتين فقط يمكنك فيها استخدام ملعقة زيت زيتون مع السلطه وهي عندما تعانى من امساك أو تتبع نظام نباتى ليس به دهون وقتها مسموح لك بتناول ملعقة صغيرة مع السلطه مرة واحده يومياً.

السؤال: انا برجع البيت متاخر وميعاد الغدا بيكون فات اعمل ايه ؟؟





الاجابه: ممكن تتغدا في اى وقت متاخر مناسب ليك لان الاكل الصحى خفيف و بيتهضم بسرعة .



السؤال: ممكن احط في شوربه الخضار ذرة مسلوقة او بسلة ؟؟





الاجابه : ممنوع لان سعراتهم عاليه وبهم نسبة سكر والى جربهم مع الانظمه الغذائية وجد انها تسبب ثبات للوزن.


معانا
الدايت
أسلوب حياة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
وصفات الطعام

بابا غنوج دايت رووووعة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

نجيب البتنجان نقشره ونسلقه في ماء بملح وكمون .. الماء حبة صغيرين
يعني نص كباية على 4 حبات كبار مثلا
ونوطي عليه النار ونسيبه يستوي
بعد ما يستوي لو فيه ماء كتير نصفيها ونخلي حبة صغيرين خالص
نحطه في الخلاط مع ملح وكمون وتوم وعلبة زبادي
(وممكن الاستغناء عن الزبادي)
رائعة ومتختلفش خالص عن البابا غنوج العادي

بيض بالتوست



نصنع حفرة صغيرة بوسط قطعة التوست ثم نحمصهم قليلا بالمقلاة بدون زيت وفي داخل الحفرة اضع البيض واتركها قليلا حتى الاستواء ثم اضع على التوست الاولى قليلا من الخضارواضع فوقها قطعة التوست بالبيض

بريانى الرز والفراخ فى الفرن



بريانى الرز والفراخ فى الفرن بجيب الرز البسمتى واحطه فى صينية فى الفرن واحط عليه ماية وملح وفلفل اسود وعود قرفة وقرنفل وحبهان او ممكن النكهة اللى تحبوها واغطيه بطبقتين فويل وافتح بالسكينة فتحات فى الفويل واجيب الفرخة واقطعها وانضفها واغسلها كويس قوى وابشر طماطماية وبصلاية واتبلهم بملح وفلفل وبهارات دجاج وبهارات بريانى او بالبهارات اللى تحبوها وادعك الفرخة كويس قوى وارصها فوق الفويل اللى مغطية بيه الرز وبعدين اغطى الفراخ بطبقة فويل تانية وادخلهم الفرن على نار متوسطة ولما الفراخ تستوى ممكن افتح عليها الفويل واسيبها وشها تتحمر وبعدين افتح عالرز وافرد حباته كدة بالشوكة وادخل معاه الفراخ بعد ماوشها يحمر واجيب حتة فحمة سخنة وبحطها فى ورقة فويل صغيرة واحط عليها نقطة زيت هطلع دخان اقوم حطاها فى نص صينية الفراخ والرز واغطي الصينية واسيبها فى الفرن دقيقتين على نار هادئة علشان ياخدو ريحة الفحم ويطلعوا كأنهم مشويين وبالف هنا وشفا والاكلة ديه ممكن اكل معاها سلطة او زبادى بالخيار والنعناع او مقدوس وبرضه ممكن استبدل الفراخ باللحم او السمك او الجمبرى ا وبالف هنا وشفا ويارب الوصفة تنول اعجابكم

تشيكن رول بالخضار



نفرد صدر الفرخه ونتبله بليمون وميه بصل وتوابل ونتركه في الثلاجه شويه نحضر خضار سوتيه ونحشي بيها الفراخ ونلفها رول ثم نلقها في الكيس اللي زي بنغطي بيه الجبنه بعدين نضعها في الفويل ونلفها ونقفل كويس ثم نسلقها ربع ساعه وبعد ان تبرد نفكها وندهنا طماطم وتحت الشوايه والف هنا

شاورما فراخ تحفة

مع خضار مسلوق علي البخار



شاورما الفراخ مكوناتها صدور فراخ مقطعة شرائح ومتبلة زبادي لايت وتوم بودر ويصل بودر وفلفل اسود وكاري وقليل من الملح ونتركهم شوية في الثلاجة واقطع بصلة شرائح واشوحها علي النار مع ملعقة زيت زيتون واضيف فلفل الوان وطماطمية متقطعين شرائح لحد ماتدبل وتشوح اضع الفراخ مع قليل من الماء لحد ماتستوي واضعهم في شاوية الفرن 5 دقائق. والخضار السوتية بروكلي وكوسة وجزر بضعهم في علبة مخصوصة للمكيرويف بدون اي مياه توابل فقط لمدة ربع ساعة وبالهنا والشفاء

رول اللحمه المفروم



لحمه مفرومه ونتبلها بالملح ، فلفل، اتنين ثوم مفروم ،ملعقة بصل بودره ، معلقه صغيره كزبره ناشفه، معلقه بهارات ، كمون، رجه جوزه الطيب وخضار زي كوسه وفاصوليا ,الطريقه بخلط اللحم بالبهارات في الكيبه وبعد كده بفردها علي بلاستك الاسترتش زي اللي بنستخدموه بالسوبر ماركت للف الجبن وبفرد اللحم عليه مستطيل وارص الخضار ويكون مقطعه صوابع والف اللحم زي السويسرول واقفل الكيس عليه كويس واحطه جوه فويل كمان والفه كويس ويكون غاليه ماية مع ورق لورا وحبهان ويحطها فيه وبعد ما تستوي وتبرد شويه وقطعها زي السويسرول

تندوري الدجاج



ثلاث فصوص ثوم، معلقه عصير ليمون ،ملعقة صغيره زنجبيل طازج،ملح،فلفل ،معلقة صلصه للون ،معلقه بهارات تندوري موجوده عند كل عطار ونتبل الدجاجه يفضل من بليل وتستوي بالفرن وبالهنا

لو يوم مسموح فيه بالنشويات نقدمها مع ارز هندي وطريقة

اتنين كوب ارز بسمتي ،بصله ،عود قرفه، ورق لورا ،اتنين نجمه يانسون ملعقة كركم ،ملح وفلفل بنشوح البصل ونحط الرز والبهارات السابقه ومياه لتسوية الارز وبالهن

فتة مكرونة دايت باللحمة



نسلق المكرونة ونصفيها ونحطها في صينية
نجيب الزبادى الدايت نحطله توم مدقوق ونعنع يابس وملح
نحط طبقة زبادى فوق المعكرونة
نحط طبقة لحمة مقلية من دون زيت مع ملح وبهار فوق الزبادى

لسان عصفور باللحمة المفرومة فى الفرن



للايام اللى فيها نشويات على الغدا

اللحمة المفرومة:

بصلة مبشورة نتبلها بالملح و الفلفل و البابريكا و توابل اللحمة
نضع المكونات السابقة على اللحمة و اخلطهم جامد مع بعض
نضع اللحمة المتبلة فى طاسة تيفال و على نار هادية جدا نقوم بتسوية اللحمة مع التقليب المستمر كل شوية و قبل ما تستوى نضع كوب عصير طماطم على اللحمة و نسبها لحد ما تتسبك

لسان العصفور :

نقوم بتحميص لسان العصفور فى طاسة تيفال و نقلب باستمرار عشان مايتحرقش لحد ما ياخد اللون الدهبى
نقوم باضافة ماء دافى للسان العصفور بحيث يغطى الكمية بالكامل مع تقليل النار
بعد دقيقة من الغليان نقوم بإضافة اللحمة المفرومة و نقلب دقيقة على النار
و بعدين فى طاجن نضع المزيج كله و نضعه فى الفرن على درجة ١٨٠ حتى النضج
مفيش مشكلة لو الطاجن احتاج انك تزود شوية مياه عشان يستوى كويس و يبقى طرى مش ناشف

سبانخ بالبشامل و اللحمة المفرومة



تصلح فى الورقة الاولى

السبانخ لو مجمدة لازم نعصرها من الميه اللى قبل ما نستخدمها
نجيب بصلة مبشورة و نحطها على السبانخ مع معلقة لحمة مفرومة نيه مع ملح و فلفل و بهرات مع معلقة دبس رومان و فى طاسة تيفال تحط الخليط كله مع بعضه على نار هاديه جدا عشان الاكل يتسبك من غير ما يتحرق
نضيف نصف كوب ماء دافى على الخليط لحد ما السبانخ بالحمة ما تستوى
البشامل فى حله نحط كوب لبن و كوب ماء دافى و ٢ معلقة اكل دقيق و ملح و فلفل و مع بعض بمضرب السلك نفضل نقلب الخليط على النار بشكل متواصل عشان البشامل ما يكلكعش
نفضل نقلب بالمضرب لحد ما القوام يبقى تخين و بعد كده نرفعه من على النار
فى طاجن او بايركس نضع السبانخ بالحمة و نحط عليها نص كمية البشامل و نقلب كويس و بعدين نحط باقى الباشامل على الوش و ندخلهم الفرن على درجة ٢٠٠ لحد ما الوش ياخد لون دهبى و بالهنا و الشفا
على فكره الكميه دى تكفى اربع أفراد يعنى نصيب الواحد من الدقيق اللى فى البشامل عباره عن نصف معلقه يعنى ان شاء الله مفيش قلق
و على فكره نفس الخطوات دى ينفع تتعمل مع الكوسه و القرنبيط و البروكلى او الباذنجان المشوى...

سلطة الجبنة المتبلة



بتجيبي بصلة وتبشريها او تفرميها وعليه فص ثوم وملح وفلفل وكمون حسب الرغبة وتعصري عليها ليمون ونقطتين خل وقلبي التتبيله كويس واهرسي الجبنه فيها او قطعيها مكعبات وتجيبي اوراق جرجير تغمسيها في التتبيله وتزيني بيها الوش ولو عندك بقدونش ورشة نعناع مطحون بيدي طعم تحفه جدا السلطه دي مع كوبايه شاي مش هتحتاجي تاكلي حاجه لاخر النهار

صينية الخضار في الفرن



بجيب حله واحط فيها بصل مفروم وثوم وملح وفلفل وبهارات وخضره مفرومه وشوية ميه صغيرين واسيبهم يتبلوا بعض والبصل يدبل وبعدين احط كوب عصير طماطم واسيبهم يغلوا شويه وبعدين اجيب صينية وارص فيها الخضار جزر وفاصوليا و وكوسه وباذنجان وبصل وطماطم وارش عليهم الخلطه اللي عملتها دي واغطيها بورق فويل وادخلها الفرن نص ساعه او ثلث ساعه حسب حرارة فرنك بتطلع روووووووعه بجد



البيض بالفلفل

(تصلح للفطار او العشا بدل البيض المسلوق)





في طاسة تيفال وتقطعي الفلفل وقلبي الفلفل لحد ما يدبل خالص وحطي معاه ملح وفلفل وخضرة متقطعه وعليها البيض هتطلع قرص جميل جدا وممكن تحطي على الوش حلقات طماطم وبالهنا والشفا.

بطاطس بالسوسيس في الفرن

(تنفع في غدا الورقة الاولي وناكل منها عدد 3 بطاطس صغيره لانها مجوفه من الداخل وتكون البطاطس بديله للنشويات في الغدا)





اقطعي البطاطس نصفين وخليها تتسلق لمدة عشر دقايق بس وبعدين طلعيها واحفري في كل نصف حفرة بالسكينه صغيره واسلقي صباعين او ثلاث اصابع سوسيس وقطعيه حلقات وحطي في كل بطاطسايه قطعة سوسيس وبعدين تبلي البطاطس بالبصل والثوم والملح والفلفل ورصيهم في صينية وزينيها بالبقدونس وحطي شوية ميه في الصينيه ودخليها الفرن نص ساعه هتطلع تجنننن بجد

وصفة عامة للاكلات في الفرن بدون زيت





الوصفه دي شامله الفراخ والسوسيس والفراخ الفيليه والسمك الفيليه وحتى الهمبورجر المنزلي بدون دهون واي لحوم تحطيها في صينيه وقبل ما تحطيها في الصينيه ممكن تقطعي كوسه وجزر ورصيه في ارضية الصينية وتحطي عليها مياه بس مش كتير وتجيبي كوب عصير طماطم وتحطي عليه ملح وفلفل وبهارات وتصبيها على الوش وتزينيها بالبقدونس والكرفس وبصل حلقات وفلفل حلقات وتحطيها في الفرن وتسيبيها تستوي بتطلع جميلة جدا وبدون زيت وخفيفه اوي ...وبالهنا والشفا

البطاطس المتبلة

(تنفع نشويات فى غدا الورقة الاولي وناكل ما يعادل عدد 1 بطاطساية)



بقطع البطاطس شرائح سميكه واحطها في ميه وملح عشان تتطرى شويه واجيب بصلة وكام فص ثوم واهرسهم وعليهم فص ليمونه وملح وفلفل وخل وبقدونس وشبت مفروم واغمس شرائح البطاطس فيهم نص ساعه وبعدين اشيلهم وهم فيهم التتبيله وارصهم في صينية وارش عليهم شوية ميه وادخلهم الفرن نص ساعه بتطلع تحفة

سندويتشات الخس المتبلة



الوصفه دي كنت مستغربها بس لقيتها فطار هااااايل وطعمها تحفه جدا عشان لو مستعجله تاكلي اي حاجه الصبح وتنفع تاخدوها معاكو في علبه ,انا بجيب بصلة صغيره وكام فص ثوم وافرمهم مع بعض واعصر عليهم ليمونه وخل وملح وفلفل وافركهم اوي واجيب اوراق الخس اغسلها كويس واغمسها في التتبيله دي لحد ما اغير هدومي الصبح وبعد كده اطلعها واحط جواها جبنه اي نوع ملح خفيف او لايت والفها زي المحشي كده واحط جواها ساعات بقدونس او نعناع بتطلع تحففففة بجد وباخدها معايا في علبه كل ما اجوع اكل منها

سمك مشوي علي الفحم



انا جربت اعمله بنفسي وطلع طعمه رائع انت هتنضف السمك كأنك هتقليه وتتبلة عادي خالص وتقفل بطن السمكه بقطع فلفل رومي علشان التتبيله ما توقعش منه وتفتح السمك من بره كده زي ما في الصوره وتسيبه علي الفحم يستوي بهدوء وبعد ما يستوي بتعمل صوص من عصير الطماطم والبقدونس والبصل المبشور والتوابل والملح ورشه علي السمكه من بره وهي علي الفحم وتسيبها حبه وتاكل وادعيلي



مكرونة بالتونة

(تصلح كاوجبة غدا فى الورقة الاولي)



المقادير

9 معالق مكرونه مقصوصه صغيره او صدف
علبة تونه صن شاين الزرقه القطع الكبيره
1 بصله كبيره
1 فص ثوم
1 فلفل رومي
2 حبة طماطم
1 كوب عصير طماطم
1 م خل
ملح وفلفل

طريقة التحضير

هتجيب مكرونه وتسلقها بس ماتسويهاش اوي تبقي قبل السوا بشويه وتجيب في حله تانيه قطعت بصله وتشوحها وتهرس فص توم وحطيه بعد مالبصله تدبل سنه وتجب فلفل رومي وتقطعه وتحطيه علي البصل و تقلب تقلبتين وبعدها تكوني مقطعه طماطم مكعبات صغيره اوي وتشوحيهم مع بعض وتحطي بقي فلفل اسود و ملح ولما تحسي ان الطماطم خلاص استوت ودبلت تحطي شوية عصير طماطم وحبة خل معلقه صغيره اوي وتحطي التونه وتقلبي دقيقه وتقومي حاطه المكرونه وتسيبيها 5 دقايق تتشرب من الصوص وكله يتجانس مع بعضه وبالهنا والشفا

وصفة أرز مسلوق

اعملي الرز المسلوق لزوم الدايت بدون اي دهون
بتكفي 3 اشخاص,
وقت التحضير اقل من ساعة



مقادير الاكلة

1. كوبين ارز
2. كوبين ماء
3. ملح و فلفل و بهارات

طريقة عمل وصفة أرز مسلوق للرجيم

1. تغلي الماء
2. يوضع فيها كل التوابل
3. يوضع فيها الارز و يقلب ثم يغطي و يترك علي نار هادئة حتي تتشرب الماء
4. يمكن اضاف نصف كوب ماء اذا لم ينضج و يقدم ساخنا

بشاميل بدون زيت او سمن

تستخدم هذة الوصفة مع 8 ملاعق مكرونة فى غداء الورقة الاولي مع اللحم المفروم

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

المقادير :

كيلو لبن

كوب ماء بارد

ملح و فلفل

4 ملاعق دقيق ملعقة لكل كوب لبن



الطريقة:

1- يغلي اللبن علي النار

2- يذاب الدقيق في كوب الماء

3- يضاف الدقيق و الملح و الفلفل الي اللبن اثناء غليانه و يقلب جيدا حتي الوصول لقوام الباشميل

وصفة سلطة زبادي دايت

اعملي سلطة الزبادي للدايت حارقة للدهون



- 4 كوب زبادي لايت
- ملعقة صغيرة خل تفاح
- ملعقتين كبار بقدونس مفروم
- حبتين خيار مقشرين
- ملعقة كبيرة نعناع جاف
- فص ثوم مفروم

الطريقة :

1. يسكب الزبادي في وعاء و يقلب جيدا
2. يوضع الثوم و الخل و يفرك النعناع باليد فوق الزبادي و يقلبون جيدا
3. يضاف البقدونس و يقلب ثم يضاف الخيار و يقدم باردا مع المشويات

اللحمه الكباب

لو نفسك تعمل دايت وتخص حالك معانا

1/2 كيلو لحمه عجالي (بس ناكل ¼ كيلو كفاية)

2بصله كبيره

حبة واحده فلفل رومي

بهارت حسب الرغبه

2ملعقة زبادي

تفرم البصله فرما ناعما وتضاف لها البهارات والملح

يقطع الفلفل قطع صغيره ويضاف الى البصل المفروم

تضاف2ملعقة زبادي الى الخليط وتتبل بها اللحمه بعد تقطيعها الى مكعبات

توضع اللحمه بعد التتبيل في بايركس او صينيه تيفال وتغطى بالفويل وتتدخل الفرن على درجه حراره200cش

قد يحتاج اللحم الى اضافة بعض الماء لتمام النضج

الشاورما



أنا بعمل شاورما فراخ بتبل البانيه عادى ببصل وفلفل إسود وتوم بودر ونص ليمونه بعدما يتبل كويس بقطعه شرايح وأنزل بيه فى طاسه تيفال سخنه ويتشوح وبعدين بصله حلقات وتدبل وبعدين فلفل أخضر وألوان شرايح وبعدين اخر حاجه طماطم شرايح وشويه بقدونس تقلبتين ونطفى وبالف هنا

الشيش طاووق الدجاج



دجاج مقطع مكعبات يتبل بزبادي لايت و كاري و توم و بصل و خل أبيض و ملح و فلفل

ممكن نشويه أو نطبخه عادي

و ممكن نعمل الدجاج على الفحم بنفس التتبيلة زائد بابريكا

السمك الفيليه



التتبيلة

ليمونتين و توم و بصل و بهار السمك و كاري و بابريكا و توم بودرة و ملح و فلفل

يشوى في صينية تيفال مع الفلفل الملون و الشبت



الخضار السوتيه مع الدجاج في الفرن



دجاجه متوسطة الحجم
2بصله مفرومه
ملعقة صغيره خل
ملعقه صغيره ليمون
بهارات حسب الرغبه
2حبة فلفل حار حسب الرغبه
خضراوات مشكله
تغسل الدجاجه جيدا وتقطع4
يخلط المكونات السابقه مع البصل المفروم ويتبل بع الدجاج
يضاف باقي التتبيله الى الخضار المشكل
يفرد الخضار المشكل في بايركس ويصف عليه الدجاج ويغطى بفويل ويدخل فرن200
ينزع الغطاء من على الدجاج بعد نصف ساعه وتترك لتحمر

صدور فراخ (طريقة جديدة)



جبت 4 صدور عشان احنا شخصين و قسمتهم من النص بحيث متبقاش سميكة و جبت طبق صغير حطيت فيه 4 فصوص توم مفروم و حطيت عليهم كزبرة ناشفه و بابريكا و ملح و فلفل و كمون و عصرت ليمونة و قلبتهم في بعض و قبل ما اتبل الصدور جبت طاسه تيفال و حطيتها عالنار تسخن و شغلت الفرن يسخن هوا كمان و بعدين حطيت الصدور في التتبيله. دي و تبلتهم كويس اوي و بعدين نزلت بيهم في الطاسه و هيا سخنه اوي تاخد وش التحمير من الوشين و طلعتهم رصيتهم في صنيه و دخلتهم الفرن يكملو سواهم تقريبا ربع او تلت ساعه و جمبهم طبق سلطة محترم كده

السمك المشوي





بعد ما ننضف السمك كويس بدقيق وخل وملح وليمون بكون محضراله الحشو بتاعه بصل مبشور وجزر مبشور وفلفل اخضر واصفر مبشور ونص طمطمايه متقطعه صغير جدا وعليهم زره ملح وفلفل اسود وكمون وكسبره مطحونه

احشي السمك واكون مجهزه الرده اغطيه من بره بالرده كويس وادخله الفرن عالصاج دا هياخد فى المتوسط نص ساعه لكل وش

بس خدوا بالكوا بعد متغسلوه كويس تسيبوه ربع ساعة يصفي مايه بتاعته وبعد متتحشوه تحطوه فى تلاجه نص ساعه عشان يتشرب حشوه اكتر

البانيه المشوي





صدور البانيه بعملها تتبيلتها وهي كالاتي ببشر بصل وبسيبه ينزل مياه بتاعته وبكون راشه عليه ملح قليل وفلفل اسود بعد مينزل ميته ناخدها ونغرق فيها البانيه لمده نص ساعه وبعدها فالطاسه التيفال تفرده كل قطعه ونكون راشين حبه ما فالطاسه وعالهادي خالص نسويها والطاسه نغطيها كل وش هياخد ربع ساعه بس تتابعيه بيكون ريحته وطعمه تحفه لما يطلع بس كدا

مكرونة باللحمة المفرومة طبعا دى ورقة اولى



بشوح بصلة متوسطة فى طاسة تيفال واحط عليها فص توم اما تدبل شوية انزل عليها باللحمة المفرومة وملح وفلفل وشوية بهارات لحمه حبة صغننين خالص واسيبها تتشوح وتستوى وبعدين انزل عليها بجزرة مبشورة واقلبهم وبعدين الطماطم اللى مضروبة فى الخلاط واحط حبة زعتر ناشف وريحان ناشف بيدى طعم حلو واسيبها تستوى على نار هادية واكون سلقه المكرونة بس مش قوى تكون نص سوا يعنى .. وبعدين اكمل سواها مع الطماطم عاللى عملاها لحد ماتتشرب وبالف هنا

فراخ مشوية بالكركم



نتبل الفراخ بمية بصلة وملح وفلفل اسود ومعلقة خل وكركم بس نزودة شويه وكزبرة ناشفة وطبعا بكتر الشطة عشان بتحرق الدهون ونسيبها شوية فى التتبيلة ويستحسن قبليها بيوم ونحطها فى صينية فى الفرن وبالف هنا

الستيك



احمره في التيفال من غير زيت او ببخاخ الزيت الخالي من السعرات و الدهون

و اعمل خلطة من زبادي لايت و بابريكا و توم و بصل و جنزبيل و بهارات

و كله ينحط في الكيس المخصص للشوي في الفرن او الفويل

البطاطس بطريقة جديدة

(ثمرة متوسطة الحجم بدل نشويات الورقة الاولى فى الغدا)



بقطع البطاطس جوانح يعنى مثلثات واسلقها نص سلقه فى ماء وملح وبعدين اصفيها واطلعها احطها فى صينيه تيفال وعليها كمون وفلفل ونص لمونه ورشه قرفه وزنجبيل صغيره ومعلقة زيت زيتون صغيره وبصله صغيره مبشوره وفص ثوم اوممكن معلقة بودر بصل ونص معلقة بودر ثوم والخبط كللو مع بعضو واحطها فى الفرن تكمل سوا وتحمر مش بتاخد وقت ولما بطلعها برش عليها شويه بقدونس مفروم بتبقا تحفه وبالهنا

سمك بلطي بطريقة جديدة



عملت سمك بلطي النهارده عجبني اوي 4فص توم بصله فلفل احمر ملح كمون ليمون حبايه طماطم وكله في الاخلاط وبعدين تجيبي السمكه بس تكون كبيره وتحشيها بالخلطه وتحطي الباقي عليه وتلفيه في ورق الومنيوم وتحطيه علي الشوايه وبالهنا والشفا

سلطة السبانخ



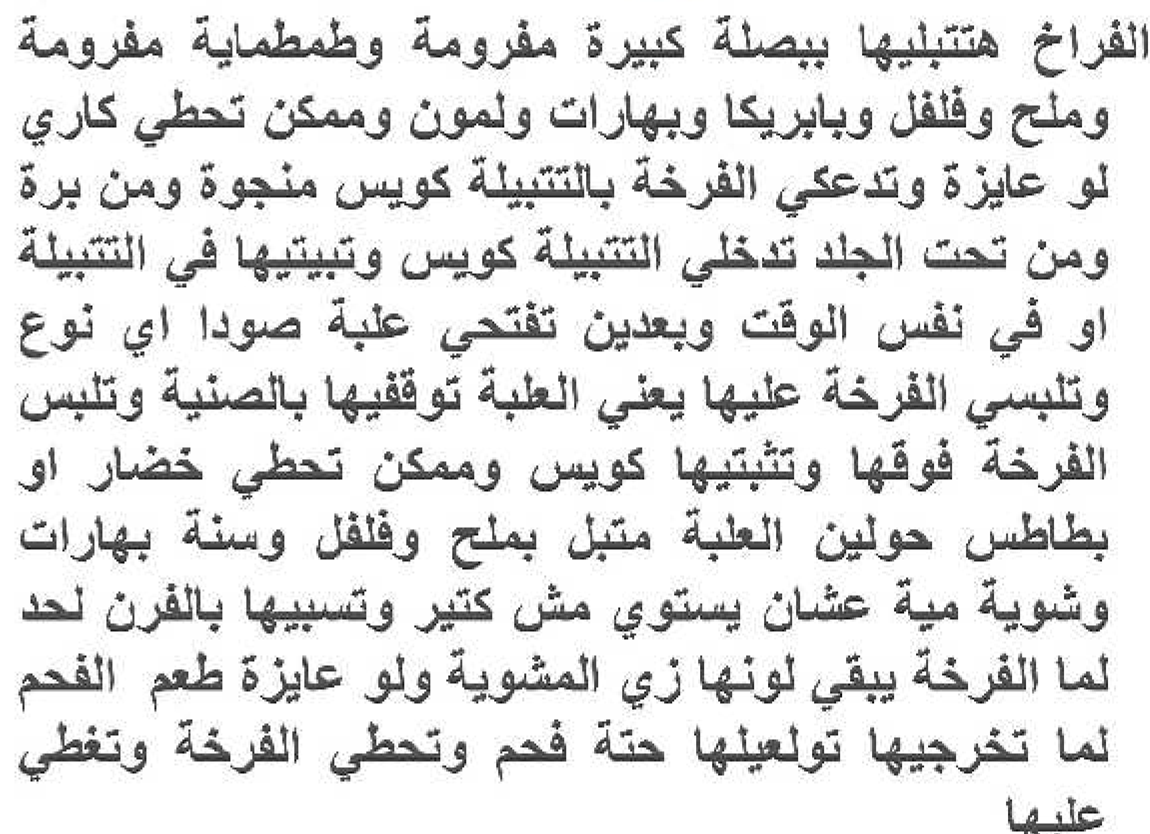
حزمه سبانخ بصلة متوسطه ٢ طماطم ٢ ليمون ١ فلفل اصفر ١ فلفل احمر كل دا يتقطع صغير ويتبل وبالهنا والشفا

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

فراخ بطريقة جديدة







الفراخ هتتبليها ببصلة كبيرة مفرومة وطمطماية مفرومة وملح وفلفل وبابريكا وبهارات ولمون وممكن تحطي كاري لو عايزة وتدعكي الفرخة بالتتبيلة كويس منجوة ومن برة ومن تحت الجلد تدخلي التتبيلة كويس وتبيتيها في التتبيلة او في نفس الوقت وبعدين تفتحي علبة صودا اي نوع وتلبسي الفرخة عليها يعني العلبة توقفيها بالصنية وتلبس الفرخة فوقها وتثبتيها كويس وممكن تحطي خضار او بطاطس حولين العلبة متبل بملح وفلفل وسنة بهارات وشوية مية عشان يستوي مش كتير وتسبيها بالفرن لحد لما الفرخة يبقي لونها زي المشوية ولو عايزة طعم الفحم لما تخرجيها تولعيلها حتة فحم وتحطي الفرخة وتغطي عليها

ملحوظة لو عملتي الخضار بيبقي لذيذ جداً اديه لولادك او اي حد مبيعملش دايت عشان دهون الفرخة كلها بتنزل عليه

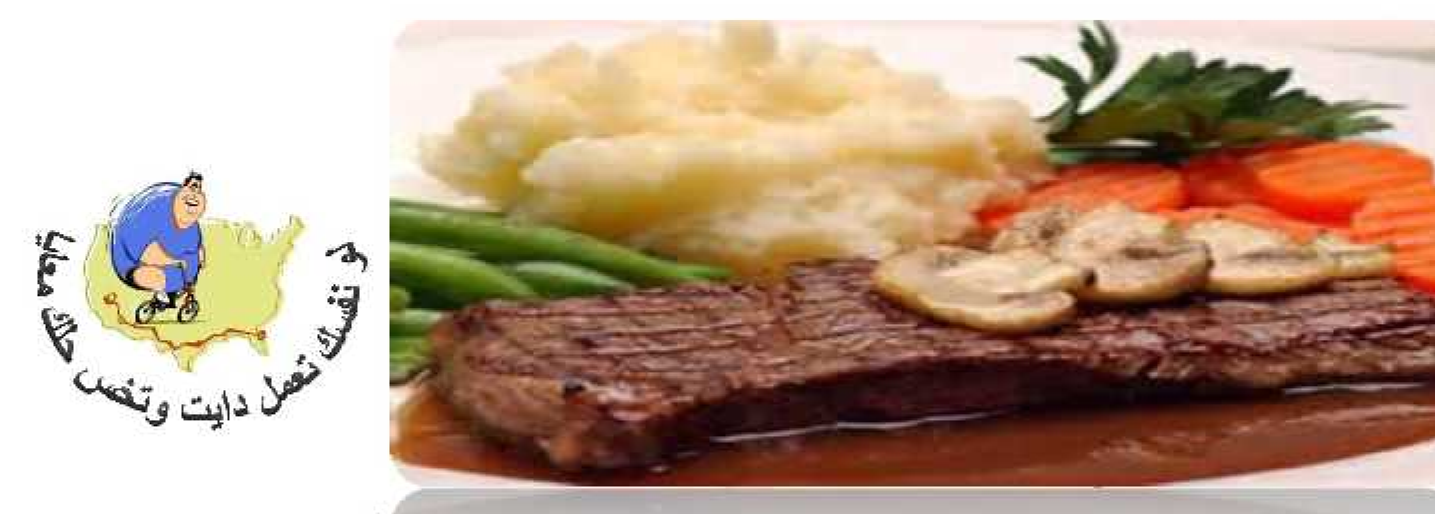
صينية الفراخ والخضار ني في ني



انا بعمل كل الخضار نى فى نى بجيب الطماطم واضربها فى الخلاط هى والبصل والتوابل واحطهم على الخضار وماء ساخن والنار مع نفسها من غير اى دهون خالص وشوربه الخضار بغلى الميه واحط فيها ملح وفلفل وعود قرفه خشب وورق لورا وحبهان واضيف الخضار 10 دقايق والفراخ اغسلها واشيل الجلد واعملها خلطه عباره عن بصل وطماطم وكوب زبادى لايت ماشى وتوابل ملح وفلفل وقرفه وبهارات واتبلها فيها واسبها شويه فى التلاجه وبعدين احطها بكل الخلطه فى صنيه وادخله الفرن من غير اى دهون بس بتاخد وقت فى التسويه ومابحطش عليه ميه الطماطم والبصل بينزلو ميه كتر تيستوى بيه



الاستيك والفراخ فى الفرن



عندي وصفتين الستيك بالفرن والفراخ المشوية بالفرن علي علبة صودا

الستيك تتبليه ببصل مفروم كمية كويسة ملح وفلفل وبهارات ولمون وتبيتيه في التلاجة وبعدين تحطيه في صنية بالتتبيلة لو متبلاه من بليل ممكن ميحتاجش تزوديه مية لو في نفس الوقت ابقي بصي عليه من وقت للتاني لو احتاج تزوديه وتكون معليه طبعاً وحتحطي فوق اللحمة اي صنية عندك او غطا مفرود عشان يضغط الستيك وميكششش ويكون مفرود وبعدين تغطي الصنية بورق فويلطبعاً منعير سمنة عشان الدايت ولو عايزة تقدميه لحد مش عامل دايت حطي عليه ذبدة او سمنة وهيبقي تحفة

ميـاة حمص الشـام



طريقه حمص الشام بس احنا نشرب الميه بس انقعى الحمص من بليل واسلقيه الصبح مع معلقه ملح ثم صفى الحمص وارمى ميه السلق وهاتى 1طماطم وابشريها ونص معلقه توم مفروم ومعلقه كسبره ناشفه و2معلقه كبيره خل وملح وفلفل وكمون وحطى عليهم 2كوب ماء مغلى ومعلقه صلصا وحطيهم على النار يغلو حطى الحمص ياخد 5دقايق مع الخلطه على النار واطفى عليه والليمون والشطه حسب الرغبه وبالف هنا

الكفتة فى الفرن





فى طريقه كفته لحمه مفرومه وبصله مفرومه تدعكيها بملح وفلفل وتعصريها تخدى التفل بتهعا بس على اللحمه وخلى ميه البصل على جنب وحطى ملح وفلفل وبقدونس مقطع رفيع ومعلقه بقسامات ناعم عشان ما تفكش واى توابل بتحبيها وسبيها نص ساعه فى التلاجه وهاتى قلم تخين وصبعى عليه الكفته وبلى ايدك بميه البصل وحطيها فى صنيه تيفال من غير دهون ودخليها الفرن وحضري فحمه عل النار وورقه فويل فيها شويه و زيت حطيها فى نص الصنيه بعد ماتطلع من الفرن وغطيها 5 دقايق ديه تنفع لاول اسبوع

السمك الصيادية



قطعت البصل طرنشات وعلية طرنشات طماطم وطرنشات فلفل وعليه ملح وفلفل وشطة وكمون وعلى النار لما يغلى مع بعض انزل السمك عليهم شويه وادخله الفرن يحمر شوية بدون نقطة زيت طعمه تحفة..

الصلصة ني فى ني





انا بعمل الاكل نى فى نى ببشر البصل مع عصير طماطم وفص توم وكوب ماء ونقطع الخضار كوسه اوفاصوليا ونضع الملح والتوابل ثم نضعهم على النار يمكن استخدامها مع ال9 ملاعق مكرونة المسلوقة فى غدا الورقة الاولى .

هوت شووكلت دايت

لو نفسك تعمل دايت وتخس خليك معانا

عندي ليكو هوت شووكلت دايت هتقولو ازاي هتعرفو دلوقت المقادير 1/2 كوي لبن زائد 1/2 كوب ماء سخن كمان اللبن بيكون سخن ونضيف عليه ملعقه نسكافيه زائد ملعقه صغيرا قرفه ونقلب وبألف هنا وشفا اقرب حاجه للهوت شوكلت وحلوا في الشتا وممكن للي بيحب الجنزبيل نضيف رشه وساعتها انا بسميها القهوه الحارقه جربوها هتفرق معاكو





صينية الفراخ



2 حبه بصل

2حبه طماطم

3 حبات كوسة

2حبه جزر

وشوية فاصوليا خضرا

وصدر فرخة

نقطع البصل دواير ونحط عليه شوية ملح وشويه بهارات وندعكهم مع بعض وبعدين نقطع الصدر مكعبات ونحطه على البص ونقطع باقى الخضار ونحطه على الفرخ ونقلب كله فى بعضه ونحط عليهم نص كوباية مياه ونحطهم على النار نص ساعه وبعدين ندخلهم الفرن وشهم يتحمر وبألف هنا

كفتة داوود باشا دايت

تصلح فى غداء الورقة الاولي



طريقه داوود باشا بدون زيت او سمن تبلت اللحمه بثوم بودر وبصل بودر وملح وفلفل وجوز الطيب وبقدونس اخضر وكورتها وشوحتها في طاصه تيفال بدون زيت وفي طاصه ثانيه شوحت البصله والتومه بدون زيت تم بشرت ٢ طماطم وسبتها شويه صغيره تبخر المياه بس وبعد كده حطيت الكفته عليها وسبتهم مع بعض لحد ما استوت مع مكرونه مسلوقه وطبق سلطه وبالهنا والشفا

صينية قرنبيط باللحمه المفرومه





سلقت القرنبيط عادي جدا في مية فيها كمون وبعدين صفيته وعملت لحمه مفرومه معصجه بدون زيت او سمنة ومستويه وجيبت 3فصوص ثوم شوحتهم في طاسه تيفال من غير زيت وبعدين حطيت عصير حبيتين طماطم على التوم وسيبتهم مع بعض يمكن خمس دقايق وجيبت صينيه وحطيت الارنبيط وسقيته بصوص الطماطم وحطيت فوقهم اللحمه ودخلتهم الفرن لغايه ماشربت الصوص كاملا ومعاها طبق سلطه وبالهنا

مسقعه دايت تحفه

ني في ني باللحمه المفرومه



بنعصج اللحمه من غير زيت ولا سمنه ونرص البتنجان والفلفل وفي النص اللحمه ونحطلها عصير طماطم متسبك بتوم من غير زيت برضه ونحطه يغلي علي النار شويه وبعدين ندخلها الفرن تحفه وخفيفه جدا

كوسه محشيه باللحمه المفرومه



جبت لحمه مفرومه وحطيت عليها بصل مفروم وعليهم ملح وفلفل اسود وحشيت الكوسه وعملت الاكل بالميه فقط من غير شوربه وطلع طعمها لذيذ جدا ومعاهم طبق سلطه محترم وبالهنا والشفا.تناول ما يعادل 9 ملاعق أرز فى غداء الورقة الاولى

شوربة الشوفان

تصلح بديل النشويات فى اى وجبة (3 ملاعق شوفان كبار)



لو نفسك تعمل دايت وتخس حالاً معانا

بجيب شوربه الدجاج منزوعه الدهون طبعا نحط في الشوربه بصله مفرومه 3 فصوص حبهان و4 قرنفل وشويه قرفه وطماطميه صغيره لما تستوي البصله نصفي الشوربه ونحط الشوفان ونسيبه 5دقائق على النار مفيده ومغذيه وبتشبع

ورقة اللحمة



بنجيب لحمه حمرا مفهاش دهون خالص ونحط عليها توابلنا ونقطع بصل طماطم كوسه جزر بطاطس وفصين توم وملح ونجيب ورق فويل نفرش بيه صنيه ونحط حاجتنا فيه ونقفله ونحط نص كوب ميه في الصنيه وحطها في الفرن علي العالي وبالهنا

محشي الكوسه بالأرز واللحمة المفرومة



نفرم البصل والطماطم والخضره نقطعها صغير وفلفل حار(حسب الرغبه)ونعناع وفلفل وملح ورشه قرفه وجنزبيل ثم نضع الارز عليهم بدون زيت خالص ونكون معصجين اللحمه المفرومه بدون زيت ونحشي الكوسه نصها لحمة مفرومة والنص ارز ونسويهم بالمياه...طبعا دي فى غدا الورقة الاولي وناكل بما يعادل 9 ملاعق ارز يعني لو حطينا ملعقة فى كل كوساية يبقى كده ناكل 9 كوسات وبالف هنا وشفا......

بتنجان مشوي (بابا غنوج دايت)

يستخدم كاطبق جانبى مع اى وجبة



بنشوي البتنجان فى الفرن ثم نقوم بتقشيرها ونكون محضرين خلطه مكونه من ثوم وفلفل اخضر وكمون وفلفل وندقهم كويس ونخلطهم على البادنجان ثم نعصر عليهم عصير ليمون وبالهنا والشفا ودى بتسمى بابا غنوج بس من غير طحينه ولا زيت

صدور فراخ بطريقة جديدة



بجيب صدور الفراخ فيليه وبتبلها بتوم بودره وجنزبيل وليمون وصويا صوص وملح وفلفل وبجهزها من الصبح وبسبها في التلاجه وقت الغدا بطلعها وشويه علي طاسه للشوي وبعد كده بدخلها الفرن شويه وبجيب الخضار وقطعو اصابع طويله رفيعه جزر كوسه فلفل الوان وبصل بشوح البصل بدون زيت وممكن اضيف شويه طماطم وتوم وبعد كده بضيف الخضار بس انا بحبو نص سوا عشان ميفقدش الفايده اللي فيه .ولعمل الصوص نص علبه زبادي لايت مع فص توم ونقطتين خل وملح وفلفل وبعد مانحط الخضار في طبق التقديم هنضيف صدور الفراخ وبعدين الصوص ونزين ببقدونس اخضر وبالهنا والشفا



حوواوشي دايت

الحواوشى بالعيش السن الطري



تسوي اللحمه المفروم بالبصل بدون دهون في طاسه تيفال وبعدين تقطعي طماطم وفلفل اخضر رومي أو حراق للي حابب وتوابل باه وبعدين تحشي بيها الرغيف السن الطري وحطيها فالفرن 5 دقائق لأن كله مستوي وبالهناء والشفا تقدم مع طبق سلطه خضراء أو باذنجان مشوي

ايس كريم دايت

مكعبات الثلج اللذيذة





2ليمون وكوب ماء وسكر دايت حسب الرغبة . طبعا نعصر الليمون و نعملة عصير ليمون عادي وبعد كدة نحط العصير في علبة مكعبات التلج بيبقي فظيع وحلو ف الصيف ولو اخدتي ملعقتين السكر ممكن تاكلي كام مكعب لو نفسك في حاجة مسكرة

شاورما التونـه



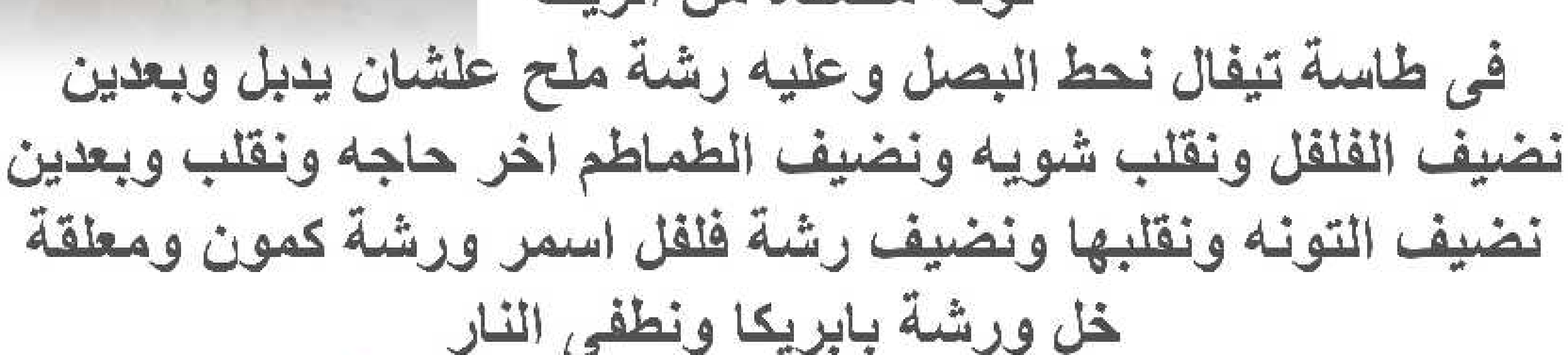
لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

بصل مكعبات

طماطم مكعبات

فلفل اخضر والوان مكعبات

تونـه مصفاه من الزيت



فى طاسة تيفال نحط البصل وعليه رشة ملح علشان يدبل وبعدين نضيف الفلفل ونقلب شويه ونضيف الطماطم اخر حاجه ونقلب وبعدين نضيف التونـه ونقلبها ونضيف رشة فلفل اسمر ورشة كمون ومعلقة خل ورشة بابريكا ونطفى النـار

الوصفه دى تنفع تتاكل لوحدها كا بروتين او **غدا ورقة اولى نضيفلها مكرونـه مسلوقه 9 ملاعق والف هنـاا**ا ..

شاورما سمك فيليه





نقطع السمك الفيليه شرائح بالطول زي الشاورما ونتبله كويس توم ملح لمون كمون فلفل كسبره ناشفه ونسبه فالتتبيله ساعتين وبعدين طاسه تيفال أو صنيه ونكون مجهزين بصل مقطع جوانح وكسبرة خضرة وبقدونس مفرومين فلفل رومي وجزرة مبشورة الأول نشوح البصل يبدل شويه وبعدين نحط السمك يتشوح شويه وبعدين نضيف الجزرة المبشورة وقبل ما يستوي نضع الكسبرة والبقدونس ويتقلب كله مع بعضه وبالهناء والشفا يقدم مع سلطه خضراء أو باذنجان مشوي ولو ورقه أولي ممكن 9 ملاعق ارز مسلوق مع الصوص بتاع السمك تحفه

شوربة دايت لذيذة





3 حبات كوسة 1طماطم 1 بصل 1 جزر 2 فص ثوم تسلق جميع المكونات جيدا وتضرب فى الخلاط جيدا ثم تغلى مرة اخرى و يضاف اليها ملح و فلفل وبلهنا والشفا

صينية لحمة مفرومة بالبطاطس



لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

نص كيلو لحمة مفرومة بدون دهون معاها 1بصلة مفرومة+4فصوص ثوم+ملح وفلفل وبهار اللحمة + يقدونس بنفرم كلة فى كبة البصل ونحطهم على اللحمة وتسبيهم نص ساعة فى الثلاجة وبعدين تجيبى صينية وتقطعى كوسة أو بطاطسية لو ليكى نشويات وتحطى اللحمة وتبططيها ذى القرص وبعدين تجيبى طماطمية وتقطعيها حلقات وتحطيها على الوش وبعد ما تستوى من فوق تدخليها الفرن وممكن معاها سلطة وبتنجان مشوي ..طبعا لو هتضيف البطاطس يبقي تصلح فى الورقة الاولى

فخاد الفراخ بالتتبيلة





فراخ فخاد تبلتها ملح وفلفل وبابريكا وتوم بودر وبصل بودر وكسبرة وشطه ولمون وذبادي ومسطردة وسبتها ساعتين وشوحتها علي جريل ع البتوجاز ودخلتها علي شبك الفرن منغير صينيه ملحوظه عشان ميتها متنزلش حطي صنية تحتها ولما تطلع بولعلها فحمة وبالهنا

مسقعة دايت

المسقعه الدايت بسوى اللحمه المفرومه على البخار وقطع البصله واشوحها بدون دهون وبعد كده احط فلفل الوان واشوحها دقيقتين وبعد كده أضيف اللحمه المفرومه وهى طبعا استوت على البخار وقلبهم وأضيف شويه ملح وفلفل واسيبهم صنيه االقطع البدنجان وفرشه فيها نقطتين زيت الزيتون وعلى وش البدنجان وفى الفرن واحط كمان معاهم شويه فلفل أخضر ولما ياخد و اللون الذهبى صنيه ونرص البدنجان والفلفل وعليهم اللحمه المفرومه وعلى الوش باقى البدنجان والفلفل ونضرب فى الخلاط 3 طماطم وفصين توم وملح ونضربهم ونحطهم على الوش وتدخل الفرن وبالهنا



الكوسه بالباشميل دايت



طريقة الكوسه الباشميل دايت. تقطع الكوسه حلقات ومعاها بصله وسط وتشوح على النار فى حله تيفال بدون زيوت وتترك حتى تستوى . نعسج اللحم بنفس الطريقه المعتاده بس بدون زيوت وتكون لحمه بدون دهن .نيجى بقى للبشاميل . دقيق سن اسمر مع 2ملعقة رده ولبن قليل الدسم ويضرب فى الخلاط وبعد زلك يرفع على النار مع التقليب لحين حصولك على القوام المطلوب .واخيرا نضع طبقه كوسه وبعدها اللحم المفروم وبعدها كوسه وعلى الوش الباشميل وتوضع بالفرن حتى تستوى وبالف هنا ..طبعا دي تصلح فى غداء الورقة الاولى

كبسة لحمة دايت





نشوح في حله تيفال بهارات كبسه مع عود قرفه مع لمونه سوداء ناشفه مع حبتين قرنفل ثم نضع عليهم اللحمه ونشوحها ثم نضع عليها شويه ميه ونوطي عليها ونضع ورق لورا وحبهان حتي السوي ونصفيها ثم نشوح بهارات كبسه في التيفال ونضع الرز البسمتي بعد غسله جيدا ونضع مياه واللحمه ونتركه حتي النضج ونكون مجهزين بصله متشوحه في تيفال مع طماطم وملح وفلفل ونضعه علي الرز بعد السوي ونسخن فحمه ونضعها في فنجان به نقطة زيت في حلة الكبسه ونغطي حتي ياخذ ريحة الفحم ونشيله وتقدم مع الصوص الحارق ثمرة طماطم وفلفل حار وملح وفلفل مبشورين وبالف هنا طبعا الأكلة دى تصلح فى غداء الورقة الاولى ....

جبنة قريش بصلصة دايت





2جبنة قريش و1حبة طماطم تقشر الطماطم وتقطع ال قطع صغيره وتبل بالبهارات االاكل وثوم وشوية خل وفلفل وشطه ونحطهم في مقلئ تيفال ع النار لحد ماتستوي الطماطم مع شويه ماء لما تستوي نكون عملنا الجبنه مكعبات وحطينها ف صحن عميق شويه ونضيف الطماطم السخنه فوقه ب مع عصرة ليمونه وبالهناء

كفتة سمك دايت





نجيب اى نوع سمك تفرمي السمك وتبشري عليه كوسى وشويه جزر وتقطعي علي عليهم شويه بقدونس وشويه ثوم مبشور وتبليه كمون ,فلفل , ملح وعصره ليمون. وتخلطي الكل وتكوّريه وحتكوني حاطه شويه طماطم وبصل حلقات في الحله فوق النار حتي ينزلو ميّتهم وبعدين تحطي الكور وتوطي عليهم لغايه ما يستيوو

سلطة كول سلو دايت



طبعا فى ناس كتير مش بتاكل سناكس زي الجزر والحليب الخالى الدسم وعلشان كده ممكن نستفيد بيهم ونعمل اجمد سلطه هتشبعك وتقفل معدتك لو أكلتها قبل الاكل بساعتين ووراها 2 كوب ماء وكمان ممكن تظبط الحرق بتاعك

اولاً هتجيبو ½ كرنبة (ملفوف صغير) و 2 جزرة متوسطه الحجم وتضربهم فى الخلاط بس الى بتستخدمه فى فرم البصل مش الخلاط العادي ومجرد انك تضربها مره او اتنين فقط علشان تتقطع .

و الصوص بقى بيتكون من ½ كوب حليب خالى الدسم وملعقة صغيرة مستردة (بدون دهون) و 2 ملعقة سكر دايت و ½ ليمونه و ملعقة خل صغيرة مع القليل من الملح والفلفل الاسمر وتضرب فى الخلاط

ينقع الصوص مع مفروم الكرنب والجزر لمدة 6 ساعات ..وبالهنا والشفا

زبادى خلاط لايت

ممكن نعمله بدل وجبة الزبادى



2 زبادي لايت

عصرة لمونة كبيرة =2 مكعب صغير لمون مثلج انا بعصرة و بحطة ف قوالب التلج ف الفريزر

4 مكعب ثلج

ربع كباية مايه ساقعة أو لبن

1 معلقة سكر دايت

نعناع فرش أو مجفف

(يفضل أننا نقعة في معلقة ماية دافية عشان يطلع كل الطعم بتاعة و يتصفي أو زي ما هو لو حبين يبقي فية قطع نعناع)

وكل دا يضرب ف الخلاط و بالهنا

لو عندكم كباية واحدة زبادي اعملو نص الكمية

مهلبية الجزر

طبعاً دى تصلح مع الورقة الاولى فقط وطبعا هتخصم كل المكونات من السناكس بتاعة يومك يعنى الحليب والعسل والجزرتين بالاضافة الى اخذ نصف كمية النشويات فى الوجبة لانك هتستخدم ملعقة نشا يعنى لو هتاكل 9 ملاعق ارز مسلوق فى الغدا هتاكل فقط 5 ملاعق ولو هتاكل 2 توست هتاخد واحد بس وتحلى



جزرتين مسلوقين ومعلقتين عسل نحل وكوب لبن خالي الدسم وبنضربهم ف الخلاط وبنرفع عالنار وندوب معلقة نشا وورقة فانليا وننزل بيهم ونقلب لما القوام يظبط وبالهنا

صدور مشويه بالثوم والليمون



المكونات :

صدور بانيه - عصير ليمونة - فص ثوم مفروم - ملح - فلفل - بابريكا - كركم

الطريقة :

نتبل الفراخ بكل المكونات السابقة ونسيبها نص ساعة .. نسخن جريل جامد جدا وننزل بالفراخ لحد ما تاخد وش ونقلب الناحيه الثانيه تاخج وش .. بس وتتقدم بالف هنا

بحلب كباب باذنجان



هاد اسمو بحلب كباب باذنجان.... لحمة كفتة خالية من الدهون مع ملح وفلفل وتوم وشوية مي للعجن ... منقطع البادنجان دوائر ونحط بيناتها الكفتة ونصفهم بالصينية و نقطع طماطم و بصل وفلفل اخضر عالوجه ونحطها بالفرن ساعة تقريبا

مكرونة بالخضروات المشوية



المكونات : مكرونة مسلوقة - كوسة وفلفل الوان شرائح - فص ثوم - ملح - فلفل
الطريقة - نشوى الخضار على الجريل لحد ما يستوى ... وفى طاسة تيفال نحط فص الثوم ونشوحه وننزل عليه بالخضار المشوى ونقلب وبعدين المكرونة المسلوقة وملح وفلفل .. ونقلب .. وتتاكل بالف هنا

جداول السعرات الحرارية للأطعمة



الزيوت

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
زيت ذرة	ملعقة طعام	120
زيت نباتي	ملعقة طعام	126
زيت عباد الشمس	ملعقة طعام	120
زيت زيتون	ملعقة طعام	120
مارجرين	ملعقة طعام	105
دهن بقري	ملعقة طعام	125
دهن خنم	ملعقة طعام	114
زبدة	ملعقة طعام	36
زيت ذرة	ملعقة طعام	120
زيت نباتي	ملعقة طعام	126
زيت عباد الشمس	ملعقة طعام	120

المكسرات والبقوليات

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
بندق محمص (بالزيت)	28 جم	176
بندق محمص (جاف)	28 جم	170
كاجو محمص (بالزيت)	28 جم	165
كاجو محمص (جاف)	28 جم	160
لوز (مجفف)	ربع كوب	209
جوز	نصف كوب (60 جم)	380
عدس أخضر (ماش)	نصف كوب	215
عدس (مطبوخ)	1 كوب	210
لوبيا ناشفة	1 كوب	349
حمص مسلوق	نصف كوب	269
طحين	1 كوب	339

المكسرات والبقوليات

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
مكسرات مع فول سوداني محمصة جافة	28 جرام	170
مكسرات مخلوطة محمصة بالزيت	28 جرام	175
صنوبر	28 جرام	172.7
سمسم	28 جرام	174.16
حلبة حبوب	28 جرام	102.2
لب (بذور) بطيخ مجفف	28 جرام	158
لب قرع محمص	28 جرام	127
جوز هند	28 جرام	100
جوز هند مبشور	28 جرام	59
فول سوداني محمص جاف	28 جرام	165
فول سوداني محمص بالزيت	28 جرام	170
فستق محمص جاف	نصف كوب	357

الأسماك والقشريات

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
سمك مشوي	85 جم	136
سمك تونة معلب بالزيت	85 جم	169
سمك تونة معلب بالماء	85 جم	104
سمك سردين معلب بالزيت	28 جم	58
سمك سلمون مدخن	85 جم	99
سمك أصابع بالبقسمات	85 جم 3 أصابع	228
ربيان مقلي بالبقسمات	85 جم	206
محار مقلي بالبقسمات	85 جم	84
محار مقلي	28 جم	46
محار نيئ	28 جم	23
كافيار أحمر أو أسود	ملعقة طعام	40

اللحوم

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
لحم بقر	42 جرام	142
بابرونب (بقر)	28 جرام	141
مارتديلا (لحم بقر)	28 جرام	47
سلامي (لحم بقر)	28 جرام	47
سجق بولونيا (لحم بقر)	28 جرام	88
لحم ديك رومي	42 جرام	102
سلامي (ديك رومي)	28 جرام	56
بسطرمة (ديك رومي)	28 جرام	40
سجق بولونيا (ديك رومي)	28 جرام	57
لحم دجاج	42 جرام	116

المشروبات الساخنة

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
شاي بدون سكر	1 كوب	1
القهوة الأمريكية	1 كوب	5
نسكافيه (بدون سكر)	ملعقة شاي	5
قهوة سريعة الذوبان (بدون سكر)	ملعقة شاي	5

المشروبات الغازية

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
بيبسي عادي	240 مليلتر	100
كوكاكولا	240 مليلتر	97
بيبسي دايت	240 مليلتر	0.00
كوكاكولا دايت	240 مليلتر	1.00
سفن اب	240 مليلتر	90
سبرايت	240 مليلتر	96
فانتا	240 مليلتر	119
كريم صودا	240 مليلتر	126

العصائر والمشروبات الباردة

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
عصير المنجو	1 كوب	110
عصير الجوافة	1 كوب	175
عصير البرتقال (طازج)	نصف كوب	59
عصير البرتقال (معلب)	نصف كوب	52
عصير تفاح	نصف كوب	60
عصير عنب (معلب)	نصف كوب	78
عصير مشمش (معلب)	نصف كوب	72
جريب فروت (محلى)	نصف كوب	58
جريب فروت (غير محلى)	نصف كوب	47
عصير أناناس (معلب)	نصف كوب	70
عصير خوخ (معلب)	نصف كوب	67

الحليب

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
حليب كامل الدسم	1 كوب	150
حليب قليل الدسم	1 كوب	102
حليب البقر	1 كوب	157
حليب الماعز	1 كوب	264
حليب مكثف محلى	28 جم	123
حليب بودر كامل الدسم	نصف كوب	635
حليب بودر خالي الدسم	نصف كوب	435
حليب بالشوكولاتة كامل الدسم	1 كوب	208
حليب بالفراولة	1 كوب	244
حليب كامل الدسم	1 كوب	150
حليب قليل الدسم	1 كوب	102
حليب البقر	1 كوب	157

الفواكه الطازجة

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
موز	حبة متوسطة (100 جم)	105
أناناس	شريحة 82 جرام	42
كمثري	متوسطة (170 جم)	98
خوخ	واحدة (85 جم)	37
برتقال	واحدة (110 جم)	62
بابايا	حبة متوسطة	117
أجاص	حبة واحدة (60 جم)	36
برقوق	100 جم	52
اسكدنيا	100 جم	49
ليمون حلو	ثمرة	53

مشتقات الألبان

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
جبنة فريش	100 جرام	99
جبنة شيدر	28 جرام	114
جبنة فيتا	28 جرام	75
جبنة فونتيا	25 جرام	110
جبنة كرافت (الكاسات)	28 جرام	80
جبنة موزاريلا	28 جرام	80
جبنة جودا	28 جرام	101
جبنة باسكربوني	28 جرام	128
جبنة الهارفتي	28 جرام	116
جبنة زرقاء	28 جرام	104
جبنة إيدام	28 جرام	98
جبنة بارميزان	28 جرام	130

البيض

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
بيض مسلوق	1 بيضة كبيرة	79
بيض مقلي	1 بيضة كبيرة	91
بيض أومليت (عادي)	1 بيضة كبيرة	92
بيض أومليت (+ جبنه وخضار)	113 جرام	252
بياض البيض	1 بيضة كبيرة	17
صفار البيض	1 بيضة كبيرة	59
بيض السمان	1 بيضة كبيرة	14
بيض البط	1 بيضة كبيرة	130
بيض الإوز	1 بيضة كبيرة	267
بيض الرومي	1 بيضة كبيرة	135

الفواكه الطازجة

النوع	الكمية (المقدار)	السعرات الحرارية
تفاح	حبة متوسطة (140 جم)	81
مشمش	حبة متوسطة (30 جم)	17
جوافة	حبة متوسطة (85 جم)	45
عنب	نصف كوب	53
أفوكادو	نصف حبة	162
كيوي	حبة واحدة (76 جم)	46
كريز	10 حبات	49
جريب فروت	نصف واحدة	38
مانجو	نصف حبة (85 جم)	68
تين	واحدة (40 جم)	37

16 سبب لثبات الوزن





الحل	السبب
الميزان ثابت بسبب ان الكتلة العضلية تزداد وكتلة الدهون تقل وهذا يتضح اليك فى فرق المقاسات ومن خلال الموازين التى تحدد الكتلة العضلية والدهون ولذلك انصحك بالاستمرار وعدم الالتفات للميزان طالما الكتلة الدهنية تقل	زيادة الكتلة العضلية والعناصر الهامة بعد اتباع نظام صحى عقب اتباعك لنظام غير صحى
الذهاب لطبيب غدد وتاخد العلاج وتبدأ فورا	خمول فى الغدة الدرقية
شرب الماء- الخضار-المشي-الاهتمام بالطعام الذى به الياف – ملعقة زيت زيتون مره واحده فى اليوم	الامساك (عارض)
الذهاب فورا للطبيب الباطنى للحصول على العلاج المناسب	الامساك (مزمن)
إتباع نظام غذائي صحى لتعويض الجسم بالعناصر الهامة + رياضة كالمشى لتقوية العضلات والحرق	اتباع انظمة غير صحية كالتمر والحليب والبروتينى وغيرها والتى تؤدى الى ضعف الحرق وارهاق للجسم وفقد للعناصر الهامة والعضلات



السبب	الحل
اتباع نظام السعرات القليلة بشكل مستمر مما يؤدى الى تقليل الجسم للحرق كى يتكيف مع كمية السعرات التى تتناولها بشكل يومى	البدء فى اتباع نظام لمدة اسبوع لتنشيط الحرق به وجبة مفتوحة والتركيز فيه على وسائل رفع الحرق وهى السكريات والنشويات واتباع نظام صحى متغير السعرات مع الحرص على جعل يوم مفتوح اسبوعيا لتنشيط لحرق
الاكثار من تناول الدهون والمقليات فى اليوم المفتوح	التركيز على النشويات والسكريات فى اليوم المفتوح والتى تعمل على تنشيط الحرق
الاقتراب من الوزن المثالى	عند الاقتراب من الوزن المثالى بيقل معدل نزول الدهون ومحاولة الجسم المستميته فى الحفاظ على مخزون الدهون ويجب عليك الالتزام بالنظام الصحى مع زيادة الرياضة والحركة
تعود الجسم على النظام بعد نزول أكثر من 60 فى المائة من الوزن المطلوب	يجب أخذ اسبوع تنشيط الحرق وهو عبارة عن غداء مفتوح مع التركيز به على النشويات والسكريات وفطار وعشاء دايت لكسر النظام والعودة مره اخري
تناول أدوية الحساسية أو الاكتئاب أو ما بها كورتيزون	محاولة ايجاد بديل لتلك الادوية

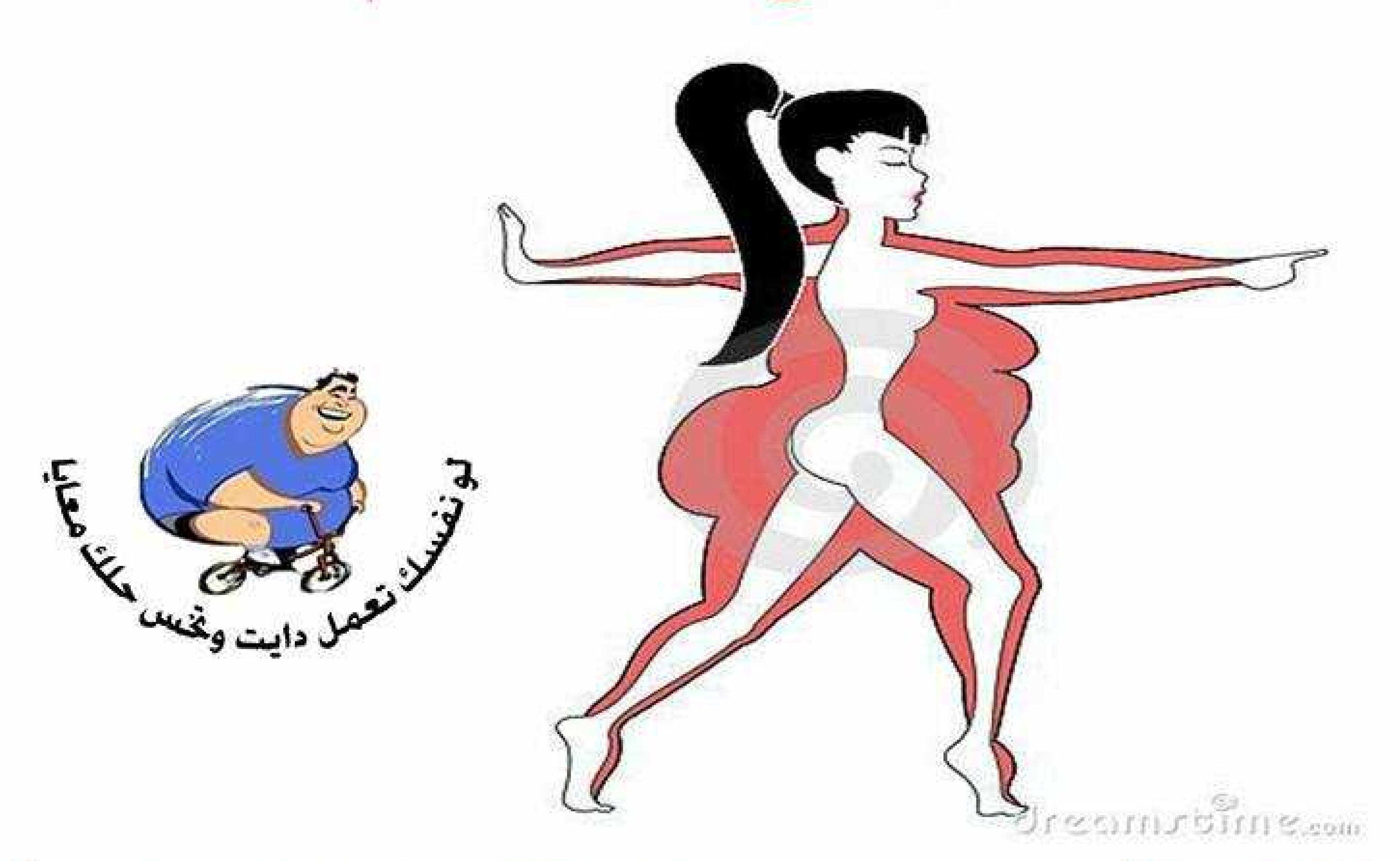
أسباب ثبات الوزن

لو نفسك تعمل دايت وقس حلك معانا

السبب	الحل
الانيميا ونقص فيتامين د	الانيميا او نقص بعض العناصر يؤدىاى ثبات الوزن ولذلك يجب عليك استشارة الطبيب الباطنى كي يعطيك العلاج المناسب
تناول أدوية تعمل على إحتباس السوائل كا ادوية منع الحمل أو الافراط فى تناول ملح الطعام	ايجاد ادوية بديلة والتقليل على استخدام ملح الطعام
عدم ممارسة الرياضة أو المشي مع النظام الصحى	يجب ممارسة الرياضة أو المشي بشكل يومى وتكون بشكل متصل 30 دقيقة على الاقل
استخدام الميزان بشكل متكرر ويومى	يؤدى الى الاضطراب وهبوط الروح المعنوية مما يؤثر على الحرق ونزول الوزن
الدورة الشهرية للسيدات	أحيانا يحدث ثبات او زيادة من 2 لـ 3 كيلو وتكون زيادة وهمية تزول بإنتهاء تلك الظروف
الوصول للوزن المثالى	وفى تلك الحالة يستقر الجسم ويرفض النزول معلنا انتهاء الرحلة وان هذا هو وزنك المثالى

اللف التنحيفى

للتخسيس الموضعى ونحت الجسم





مقدمة

اللف التنحيفى أو الربط التنحيفى او التخسيس بالتحنيط كلها مسميات لتلك الطريقة, الموضوع ببساطة هو ان الكثير مننا تكون الدهون مرتكزة فى مناطق محددة فى جسده منهم فى بطنه ومنهم فى الارداف ومنهم فى الزراعين وعلشان نسرع عملية التخلص من تلك الدهون يمكن استخدام تلك الطريقة ولكن هناك شروط لإستخدامها وان سقط شرط من تلك الشروط لا تكون لها اي فائدة, فى البداية لازم نعرف ان اللف التنحيفى طريقة سهلة ورخيصة الثمن حيث تتكلف المره الواحده أقل من 3 جنيهات (نصف دولار) وحققت بعض النتائج الجيدة مع الاعضاء, وسنشرح بالتفصيل الطريقة مع الادوات والزيوت المستخدمه وشروط عملها, طبعاً اللف التنحيفى هى طريقة قديمة جداً وبينصح بيها الكثير من الاطباء كا عامل مساعد للتخلص من السمنة الموضوعية وبكرر تانى عامل مساعد ليس الا, وفكرة اللف التنحيفى هى عملية تنشيط الدورة الدموية فى المنطقة المراد تخسيسها, يعنى بنشاور وبنوجه الجسم لتلك المنطقة وذلك أثناء الرياضة



الادوات الازمة :-

1. مجموعة من الزيوت

(زيت زنجبيل – زيت قرنفل – زيت قرفة – زيت ياسمين أو نعناع – زيت زيتون – زيت كافور)

طبعاً مجموعة الزيوت دى هتلاقيهم عند اى عطار كبير.






2. كلينج فيلم أو البلاستيك راب

أو يمكنك تبطين اى تيشرت وبنطلون بكيس عادى عند اى خياط وارتدائه

أو يمكن استخدام بدلة الساونا المشمع






شروط عمل اللف التنحيفى للحصول على افضل نتيجة



1.يجب ان يكون مصاحب لنظام غذائى صحى
2.يجب ان يكون اللف التنحيفى مصاحب للرياضة
3.الا يزيد مدة زمن اللف التنحيفى عن ساعة يومياً
4.يستخدم 4 مرات اسبوعياً اثناء الرياضة
5.يجب استخدام الزيوت الازمة للف التنحيفى ولا يفضل الكريم
6.استخدام لفة كلينج فيلم او البلاستيك راب للف المنطقة المراد نحتها
7.لو لاحظت بعض الاحمرار والهرش توقف فوراً لانك تعانى من حساسية
8.يجب عدم النوم اثناء استخدامك للف التنحيفى



طريقة عمل اللف التنحيفى:-

1- نقوم بخلط الزيوت بنسب متساوية ثم وضعها فى علبة محكمة الغلق وتركها فى مكان جاف بدرجة حرارة الغرفة

2- نقوم باخذ دش ساخن مع تدليك المكان المراد تخسيسة جيدا حتى تتفتح المسام

3- نقوم بدهن المنطقة بكمية وفيرة من خلطة الزيوت

4- نلف المكان المراد نحتة بالكلينج فيلم اكثر من مرة ويمكن استبداله بكيس بلاستيك ولكن يفضل استخدام الكلينج فيلم للحصول على نتيجة افضل

5- نقوم بارتداء ملابس ضيقة على المكان المراد تنحيفة (كالبادى او الشورت الكارينا على حسب المنطقة)

6- نقوم بممارسة الرياضة لمدة ساعة كالمشى او نط الحبل او الرقص او حتى القيام بالاعمال المنزلية ولكن بحركة سريعة

7- بعد انقضاء الساعة نقوم بازالة الكلينج فيلم ومسح الزيوت والاستحمام



بعض إنجازات

الأعضاء

لو نفسك تعمل دايت وتخس



+100KG

73KG

145KG

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

103KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حالك معايا
105
لو نفسك تعمل دايت وتخس حالك معايا
75



99
83
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا


89 KG
65 KG
لو نفسك تعمل دايت وتخس خليك معايا

78KG

125KG




لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
113kg
95 kg


start: 8/9/2015
103 kg


1/10/2015
96 kg


ITALIA
067
ITA
30/11/2015
85 kg


31/12/2015
78 kg



تعمل
وتخس حلك معانا
BEFORE
AFTER


تخس حلك معايا
لو نفسك تعمل دايت
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
120KG
80KG


قبل
بعد


قبل
بعد
لو نفسك تعمل دايت وتخس حالك معايا

Qatar Foundation

Qatar Foundation

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

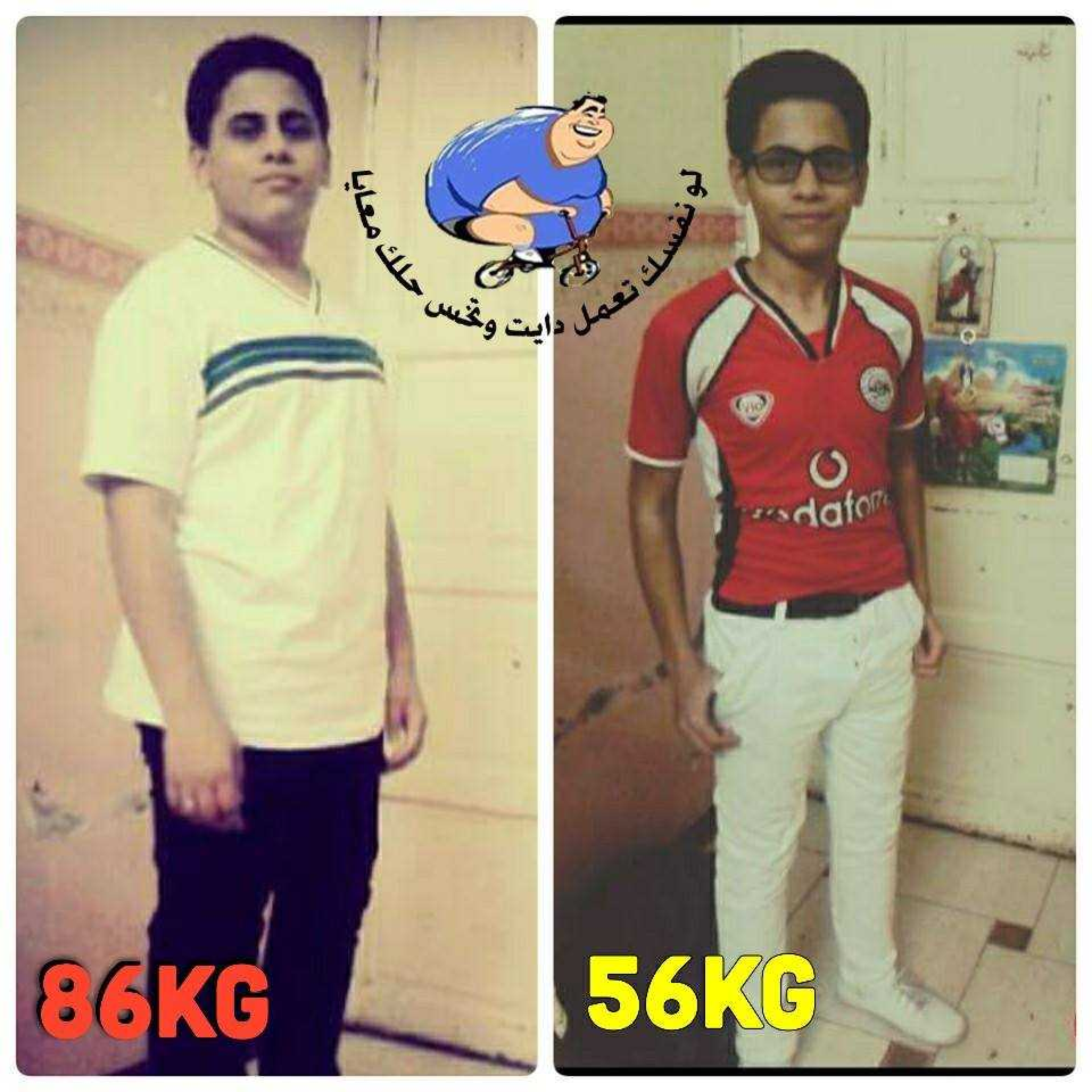
قبل

بعد


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
142 Kg
109 Kg



Really thanks to this supportive page & great team who helped me so much through my life style changing journey...
Wish you all success in your entire life...
😎😎😎


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
86KG
56KG



احمد الملك

كان وزني 135 ولان 75 في 12شهر
الف الحمدالله والشكر
بفضل البيج هاذا والمهندس الرائع

Yesterday at 10:54 PM · Like · 109 · Reply · Message


انجازات صفحة
لو نفسك تعملى دايت وتحس جمالك معايا
https://m.facebook.com/takhsesforever
72 kg
80 kg


111 kg
إنجازات صفحة
86 kg


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
85KG
60KG


إنجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
98KG
82KG


104KG
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
83KG


112KG
69KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
130KG
80KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
133KG
106KG


109.5
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

89
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

80 kg
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
85kg
135kg

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

114kg

96kg

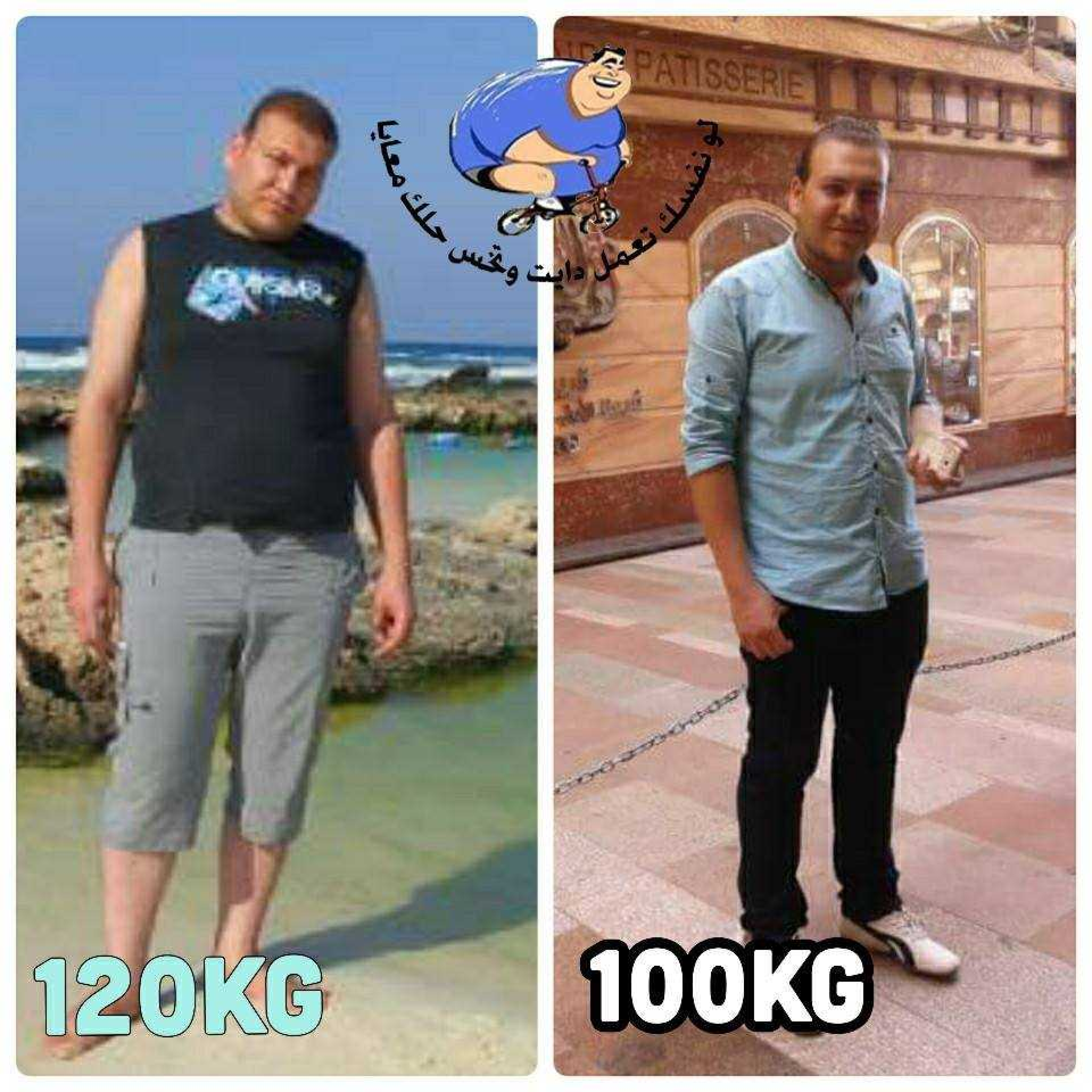

103KG
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
80KG
Not..to..be



ماشاء الله
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

2016

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك هنا


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
PATISSERIE
120KG
100KG


110
87.5
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
103kg
117kg

97 ك

87 ك


لو نفسك تعمل دايت وتخس خليك معانا
71KG
64KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
بعد 60kg
قبل 84kg


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
نجاحات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
105KG
79KG


لو نفسك تعمل دايت
105KG
90KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
86KG
73KG

122KG

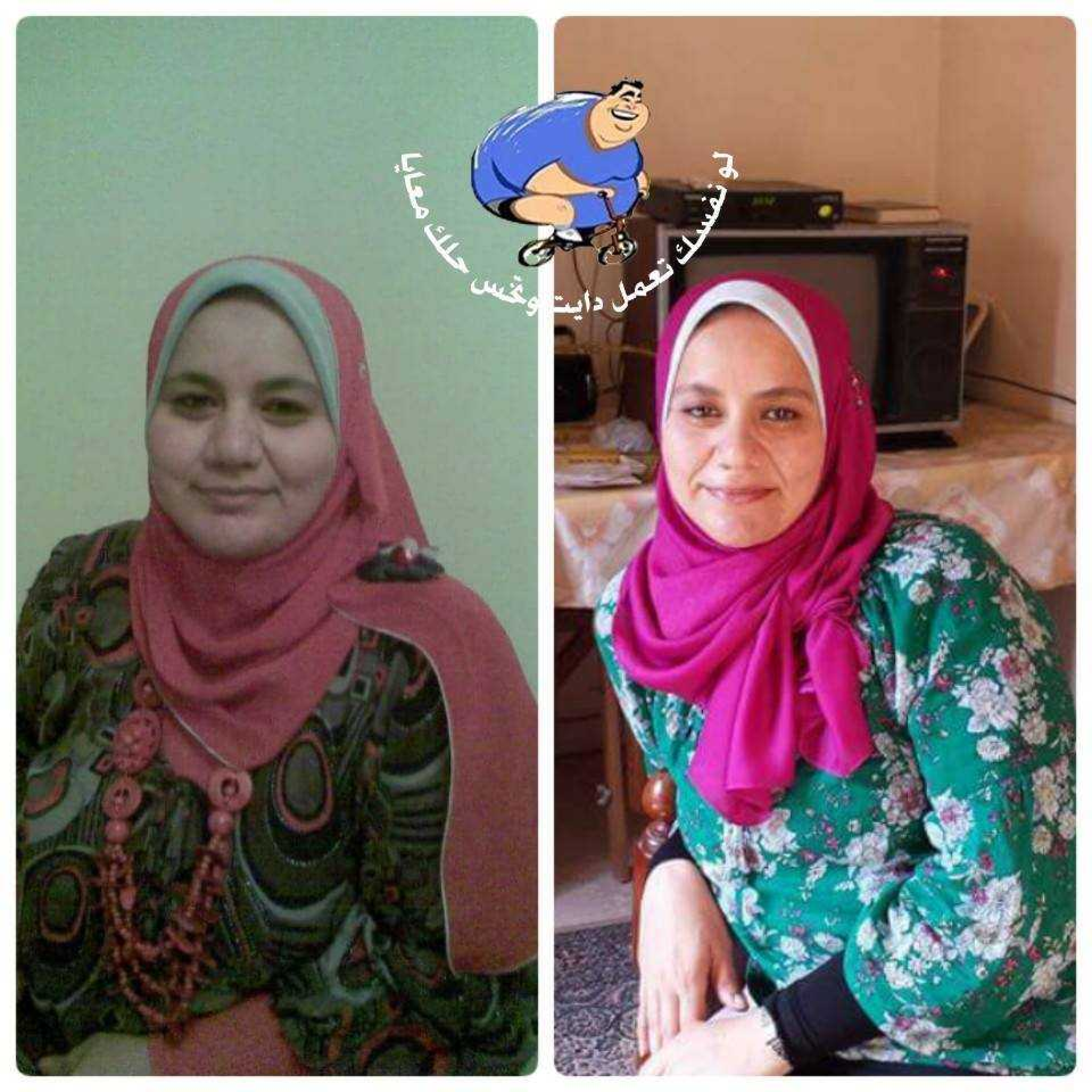
80KG

B-max

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

122kg

98kg


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
BEFORE
AFTER


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
117KG
90KG

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معانا

115ك

85ك

المنتزة 2011

المنتزة 2015

انجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

105 KG

78 KG

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

انجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

88 KG

73 KG


BEFORE
AFTER
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

67KG

Dcode

85KG



120KG
95KG
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا


لو نفسك تعمل دايت وتخس معانا
87KG
100 KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

103KG






87KG
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
77KG



Aug 2015 155 Kg

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معانا

Oct 2015 137 Kg

110KG

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

75KG


105KG
76KG
لو نفسك تعمل

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

36KG

45KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
111KG
99KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
136kg
99kg


انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
105
90


84.5
110

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

178 KG

110 KG

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

71 KG

91 KG

قبل

بعد

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا



لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
107KG
75 KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
BEFORE
AFTER


انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
BEFORE
AFTER

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

إنجازات أعضاء صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

115 KG

94 KG


خسيت ٨ كيلو في ٥٠ يوم
كنت ٧٥ كيلو واصبحت ٦٧ كيلو
وأهم من ده كله معدتي صغرت
وبقيت بشبع من أقل حاجه
ولسه هكمل باقي انزل ١٠ كيلو كمان دعواتكم

73 KG

87 KG

لو نفسك تعمل دايت وتحس حلك معايا

110KG

لو نفسك تعمل دايت وتحس حلك معايا

88KG


Hi!
Hi!


Diet Engineer
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتحس حلك معايا
https://m.facebook.com/takhsesforever
127KG
86KG


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
انجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
58 KG
74 KG

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

125 KG

96 KG

انجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

بعد

قبل



إنجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
https://m.facebook.com/takhsesforever
88KG
72 KG

انجازات صفحة

https://m.facebook.com/takhsesforever

لو نفسك تعمل دايت وتخس تعال معانا..

95 kg

107 kg

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

105 KG

80 KG

قبل

بعد

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

96 كيلو

84 كيلو

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس تعالى معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

114 KG

95 KG

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

110 KG

95 KG



Hanona Moon with **مهندس دايت**

Aug 15 at 6:27pm •

انا بشكرك جدا جدا ربنا يكرمك ويباركلك ويجعلوه في ميزان حسانتك انا فرحانه لانى كنت 100 ودلوقتى 80


98kg
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
72kg

إنجازات صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معايا

https://m.facebook.com/takhsesforever

108 Kg

70 kg

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

76KG

87KG


97 Kg
75 K



88 kg
105 kg


76 Kg
56 Kg


لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
انجازات صفحة
Before 30 day
115 kg
After 30 day
100 kg
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

انجازات اعضاء صفحة

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

124 KG

105 KG


إنجازات صفحة
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا
93k
80k
https://m.facebook.com/takhsesforever


لو نفسك تعمل دايت وتخس خلك معايا
107 KG
90 KG

110 Kg

80 Kg

96 kg

76 Kg

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

117kg

86kg


104.5 kg
84.5 kg
لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

وفى النهاية

يجب أن تعلم ان هذا الكتاب يضم كل ما يؤهلك لتغير نفسك والاخرين وهو خلاصة تجارب عديدة , فشكراً لكل من شارك بمعلومة أو إقتراح شكراً لأعضاء صفحة,

لو نفسك تعمل دايت وتخس حلك معايا

تحياتى

مهندس/ مصطفى على





